Revista del Consumidor

LABORATORIO **PROFECO** REPORTA

Pastas para sopa

Qué hacer si...

NO TE DAN LITROS DE A LITRO

Guía de Compra

Canasta básica

Educación para el Consumo

SACA UN 10 CON EL QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

QUIÉN ES QUIÉN $ EN LOS PRECIOS $

7 503021 754318 00480

FEBRERO DE 2017
Núm. 480

$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 28 de febrero de 2017

Nuestra responsabilidad es decirte quién es quién

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Ernesto Nemer Alvarez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Luis Ángel Jiménez Huerta
Raúl Alfonso Curiel Sánchez

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Montserrat Bustos Cardona
Coordinadora Editorial

Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas
Reporteras

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara Bravo
Mónica Miranda Villalba
Bruno Piña De Ocampo
Ilustración

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Carolina Torres González
Gabriel Orihuela Escobedo
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión febrero de 2017. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, Col. Felipe Pescador, Del. Cuauhtémoc, México, Ciudad de México, C.P. 06280. Distribución nacional por Ibermex Distribuidora S.A. de C.V.: Prolongación 16 de Septiembre 4, Interior 2, Col. Barrio Nativitas, Tultitlán, Estado de México. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Tiraje: 41,550 ejemplares.

Nuestro compromiso es orientarte

BRÚJULA DE COMPRA
bit.ly/BrújulaDeCompra

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

6 | *Qué hacer si...*

No te dan litros de a litro en la gasolinera

8 | *Guía de compra*

Canasta básica

10 | *De temporada*

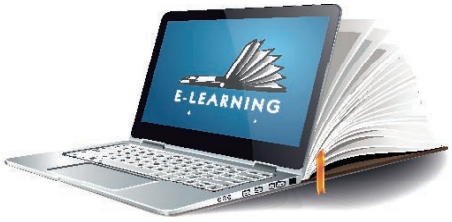
Plátano

12 | *Salud y nutrición*

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

14 | *Economía digital*

Aprende en línea



32 | *El Laboratorio Profeco reporta*

Soltamos la sopa

Humeante y reconfortante, así es un platillo con este producto a base de sémola o semolina de trigo, el cual se ha convertido en un clásico en cualquier mesa mexicana. Pero, ¿qué tan real es su aporte nutrimental? Conoce la verdad.

16 | *Entre Bits y Bytes*

BONIFICACIÓN Y COMPENSACIÓN SON TUS DERECHOS

18 | *Tendencias*

CONSEJOS DE TODO CORAZÓN

46 | *Estudio de Calidad*

BOCINAS INALÁMBRICAS

DESENCADENA EL SONIDO

NO NECESITAS CABLES PARA ESCUCHAR LO QUE MÁS TE GUSTA. LAS BOCINAS INALÁMBRICAS BUSCAN REPRODUCIR EL MEJOR AUDIO, SIN IMPORTAR QUÉ TAN LEJOS O CERCA TE ENCUENTRES DE TU CELULAR, TABLETA O COMPUTADORA.

24 | *¡Cuida tu economía!*

SACA UN 10 CON EL QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

26 | *Brújula de compra*

Consume pescado todo el año

55 | *Numeralia*

Flores en números

54 | *Tecnología doméstica*

MURO VERDE

28 | *Radiografía*

Desembolsos en aras del amor

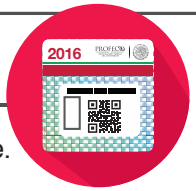
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Decálogo de los derechos del consumidor en combustibles (gasolina y diésel)

El consumidor tiene derecho a:

1. Que se respete el precio por litro establecido.

2. Que te despachen con bombas debidamente calibradas.



3. Que el precio esté visible y claro, antes de despacharte el combustible.

4. Tener a la vista, de manera clara y explícita, el volumen de venta y el precio total a pagar señalado en la carátula de la bomba despachadora.

5. Ser informado claramente sobre las formas de pago y obtener comprobante, recibo o factura en el que consten los datos de la compra.

6. Que el establecimiento cumpla con todas las medidas de seguridad para que el manejo de combustibles no ponga en riesgo tu integridad física.

7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra de combustibles.

8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los empleados de la gasolinera ni en la adquisición de otros productos y cantidades específicas.

9. Recibir la cantidad completa solicitada, es decir, que te den litros de a litro.

10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor, proporcionando el número de identificación de la gasolinera localizado en el anuncio elevado.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

www.gob.mx/profeco

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Decálogo de los derechos del consumidor en gas LP

El consumidor tiene derecho a:

1. Que se respete el precio por litro o kilo establecido.

2. Recibir cilindros con sello de garantía, que aseguren que su contenido no ha sido alterado desde su llenado.

3. Que el precio del litro o kilo esté visible en el vehículo repartidor de cilindros o autotanque.

4. Que los vehículos repartidores de cilindros y autotanques tengan información sobre advertencias y recomendaciones para prevenir fugas y accidentes, así como indicando el teléfono de emergencia y de atención a quejas.

5. Ser informado sobre la forma de pago y obtener comprobante, recibo o factura de la compra por parte del distribuidor con los datos de identificación del proveedor o distribuidor en el que consten los datos específicos de la compra.

6. Recibir un cilindro que no presente fugas, golpes, abolladuras o tenga reparación con soldadura en la sección cilíndrica y/o casquete y que mantenga su verticalidad, para prevenir accidentes.

7. No ser discriminado por razones de género, raza o preferencia sexual al momento de la compra del cilindro o de la carga del tanque estacionario.

8. No ser objeto de condicionamiento o negativa de venta o atención por parte de los distribuidores respecto del peso y la cantidad del cilindro, o el llenado del tanque estacionario.

9. Recibir los kilos o litros correspondientes con el monto total a pagar.

10. Denunciar cualquier irregularidad o abuso al Teléfono del Consumidor o al correo denunciaprofeco@profeco.gob.mx; es importante que tengas a la mano los datos de identificación de los vehículos distribuidores de cilindros y de los autotanques, indicando nombre de la empresa comercializadora, domicilio o localidad, municipio y entidad federativa, placas y número económico del vehículo distribuidor.

Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia desde el resto del país

denunciaprofeco@profeco.gob.mx

ProfecoOficial
@Profeco

No te dan litros de a

¿Te ha tocado cargar combustible y no te despachan litros completos? Te decimos qué debes saber y hacer para no pasar por alto este abuso.

LO QUE DEBES SABER

Las estaciones que expenden gasolina, de acuerdo con la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), **tienen la obligación de respetar los precios establecidos**[1], los cuales deberán estar siempre a la vista de manera clara; **suministrar la cantidad de combustible que el consumidor solicite**[2], así como entregar facturas, recibos o comprobantes de consumo de acuerdo al Artículo 12 de LFPC.

litro en la gasolinera

LO QUE DEBES HACER

En caso de incumplimiento por parte de estos establecimientos, puedes denunciar[3] sus actos ante la **Profeco,** ya sea personalmente, en la unidad administrativa más cercana a tu domicilio; por escrito o correo electrónico (denunciasgasolina@profeco.gob.mx), o por teléfono, al: **5568 8722** y **01 800 468 8722** para el interior de la República.

En la denuncia es necesario que especifiques los siguientes datos:

1 Nombre y domicilio de la gasolinera y, en su caso, datos para su ubicación, como el número de estación de servicio.

2 Relación de los hechos en los que basas tu denuncia.

3 Nombre y domicilio del inconforme (si así lo prefieres).

De esta manera los consumidores hacen valer sus derechos ante la **Profeco** y ésta, con visitas a las diversas gasolineras, verifica precios y cantidades con la finalidad de corroborar su cumplimiento.

1. Artículo 8 de la Ley Federal de Protección al Consumidor. La Procuraduría verificará que se respeten los precios máximos establecidos en términos de la Ley Federal de Competencia Económica, así como los precios y tarifas que conforme a lo indicado por otras disposiciones sean determinados por las autoridades competentes. Los proveedores están obligados a respetar el precio máximo y las tarifas establecidas conforme al párrafo anterior.
2. Artículos 7 y 7 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor.
3. Artículo 97 de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

Guía de Compra

Canasta básica
lo que está en la mesa de los mexicanos

Conoce los artículos que contiene para que una familia pueda satisfacer sus necesidades fundamentales.

La mejor calidad al menor precio es la compra ideal para cualquier consumidor, y eso sólo se logra si cuentas con la información que te permita elegir de acuerdo con tus necesidades. Es por ello que el **Consejo Nacional para la Evaluación de la Política de Desarrollo Social (Coneval)** hizo una lista de 35 productos de la canasta básica alimentaria. Ésta incluye los que permiten al organismo alcanzar el valor nutrimental requerido.[1]

PRODUCTOS QUE LA COMPONEN:

GRUPO	NOMBRE
Maíz	▸ Tortilla de maíz
Trigo	▸ Pasta para sopa ▸ Pan blanco ▸ Pan de dulce ▸ Pan para sándwich, hamburguesas
Arroz	▸ Arroz en grano
Otros cereales	▸ Cereal de maíz, trigo, arroz, avena
Carne de res y ternera	▸ Bistec, aguayón, cuete, paloma, pierna Molida
Carne de cerdo	▸ Costilla y chuleta
Carnes procesadas	▸ Chorizo y longaniza ▸ Jamón
Carne de pollo	▸ Pierna, muslo, pechuga con o sin hueso ▸ Pollo entero o en piezas
Pescados frescos	▸ Pescado entero
Leche	▸ De vaca, pasteurizada, entera, light
Quesos	▸ Fresco
Otros derivados de la leche	▸ Yogur
Huevos	▸ De gallina
Aceites	▸ Aceite vegetal
Tubérculos crudos o frescos	▸ Papa
Verduras y legumbres frescas	▸ Cebolla ▸ Chile ▸ Jitomate
Leguminosas	▸ Frijol
Frutas frescas	▸ Limón ▸ Manzana y perón ▸ Naranja ▸ Plátano tabasco
Azúcar y mieles	▸ Azúcar
Alimentos preparados para consumir en casa	▸ Pollo rostizado
Bebidas no alcohólicas	▸ Agua embotellada ▸ Jugos y néctares envasados ▸ Refrescos de cola y de sabores
Otros	▸ Alimentos y bebidas consumidas fuera del hogar ▸ Otros alimentos preparados

[1] Construcción de las líneas de bienestar. Documento metodológico. Metodología para la medición multidimensional de la pobreza, en http://bit.ly/29ljjgu

CONSEJOS PARA AHORRAR AL COMPRAR

Antes de salir de casa
Revisa la despensa y el refrigerador, y haz una lista para saber qué productos necesitas.

Ponte un límite
Para evitar pagar de más procura tener un margen de gasto. Además de no comprar por comprar, aunque hagas uso de las tarjetas de crédito o departamentales, recuerda que tarde o temprano tendrás que liquidarlas.

Planea los menús semanales de desayuno, comida y cena
Esto te ayudará a ahorrar comprando sólo lo necesario para evitar el desperdicio.

Compara precio y calidad
No siempre el artículo de cierta marca es el mejor, hay otros que pueden suponer un gran ahorro, consulta los **Estudios de Calidad del Laboratorio Profeco**.

Benefíciate de las ofertas
Analízalas y, si conviene a tus necesidades y presupuesto, haz uso de ellas.

Aprovecha los vales, bonos y cupones
Algunos establecimientos acumulan puntos para compras posteriores, utilízalos para gastar menos en las siguientes ocasiones que surtas tu despensa.

Conserva el ticket de compra
Al llegar a casa coteja el recibo para que analices qué productos son los más caros y consideres la posibilidad de sustituirlos por otros más accesibles, de esta manera podrás controlar y reducir el gasto de compras futuras.

Fuentes
Monitorea Profeco los 35 productos de la canasta básica para evitar incrementos injustificados: Ernesto Nemer, LXXIII Cámara de Diputados H. Congreso de la Unión, nota no. 3655 en http://bit.ly/29WGRuY
Evolución de las líneas de bienestar y de la canasta alimentaria, Coneval, en http://bit.ly/2cdA9E7
Prevenir, alimento por alimento. Carnes, en http://bit.ly/2iHBl1z
Alimentación familiar, alimentación a grupos y alimentos de venta callejera, en http://bit.ly/2jF2Tc2
Construcción de las líneas de bienestar. Documento metodológico. Metodología para la medición multidimensional de la pobreza, en http://bit.ly/29ljjgu

¿QUIERES SABER MÁS?

Consulta el archivo que muestra los productos que integran la canasta alimentaria. Evolución de las líneas de bienestar y de la canasta alimentaria. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2cdA9E7

De Temporada

Plátano

Esta fruta es rica en carbohidratos, por lo que consumirla representa una de las mejores maneras de obtener energía.

Perteneciente a la familia de las Musáceas, del género Musa, el plátano tuvo su origen en Asia meridional y llegó a las islas Canarias en el siglo XV, de ahí pasó a nuestro continente en 1516. Es muy versátil, ya que se puede comer como botana, postre o incluso en licuados. Las hojas del árbol sirven para envolver los tradicionales tamales y otros platillos mexicanos.

Su producción se localiza en el sur del país.

Chiapas ocupa el primer lugar en producción.

Le siguen **Tabasco** y **Veracruz.**

PROPIEDADES Y BENEFICIOS

- Estimula la formación de bacterias que benefician al colon, por su aporte fruto-oligosacárido (FOS).
- Neutraliza el exceso de acidez estomacal y reduce la irritación, al cubrir las paredes del estómago.

Magnesio
Relacionado con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos; además, tiene un suave efecto laxante.

Su bajo contenido de sal combate la presión arterial.

Previene calambres, si se consume antes de hacer ejercicio.

Potasio
Necesario para la transmisión y generación de impulsos nerviosos y la actividad muscular.

Contiene tres azúcares naturales: **sucrosa, fructuosa y glucosa.**

Ingesta recomendada

El consumo diario de fruta es de por lo menos tres raciones al día, una de éstas puede incluir un plátano mediano.

Dra. Esther Valencia,
médico cirujano,
maestra en nutrición.

VARIEDADES

Dominico
Fruto pequeño y de sabor muy dulce.

Morado
De sabor fuerte, al madurar su cáscara obtiene un color naranja.

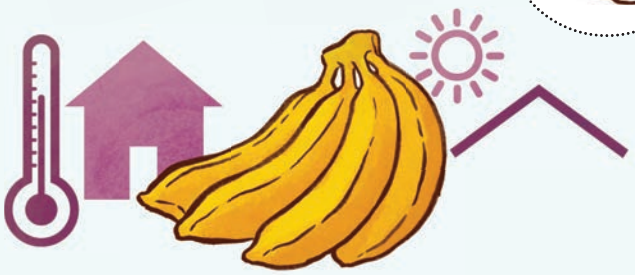
Macho
Su piel suele ser verde, más gruesa que la del tabasco y la pulpa menos dulce. Ideal para comerse asado o cocido, frito o al horno.

Tabasco
Es el más conocido. Su tamaño es mediano y su sabor dulce.

COMPRA Y CONSERVACIÓN

- Revisa que no muestre golpes ni magulladuras. Descarta los ejemplares excesivamente blandos.
- La presencia de manchas y puntos negros o marrones en la piel no afecta su calidad.

- En el refrigerador la cáscara se ennegrece, pero esto no afecta en absoluto su calidad nutritiva.
- El oscurecimiento de la piel puede evitarse si los envuelves en periódico.
- Congelados se mantienen en buenas condiciones durante unos dos meses.
- Se preservan mejor en racimo.
- Guárdalos en un lugar fresco, seco y protegidos de la luz directa del sol.



INDUSTRIA

- Existen diversas técnicas para su procesamiento cuando aún está verde, con el fin de obtener productos como:

Harina (mezclas para concentrado animal).

Harina para consumo humano.

Hojuelas secas o fritas.

Tostones.

En nuestra red
Platillo Sabio Profeco:
Molotes de plátano macho
[Revista del Consumidor TV 27.2]
http://bit.ly/2g0qRAr

Fuentes
- Atlas agroalimentario 2016 en http://bit.ly/2gdoYJp
- La central de abasto a tu mesa en http://bit.ly/2hKCgkL
- Tipos de plátanos en http://eluni.mx/2gPNvH1
- Monografía del sector plátano en México: situación actual y oportunidades de mercado en http://bit.ly/2hpwu7l

Gráfico: **Bruno Piña**

10 CONSEJOS DE SALUD SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN

Por: **Dr. Gabriel J. O'Shea*** (colaborador invitado)

1 Da el ejemplo

La actividad física que realizan los progenitores se asocia con lo que a futuro harán sus hijos. Por tanto, los padres físicamente activos son más saludables y es más probable que sus descendientes sigan este patrón.

2 Camina con intensidad

La actividad física entre adultos de 25 a 35 años, como caminar vigorosamente, logra mayores beneficios para la salud.

3 Optimiza el aprendizaje

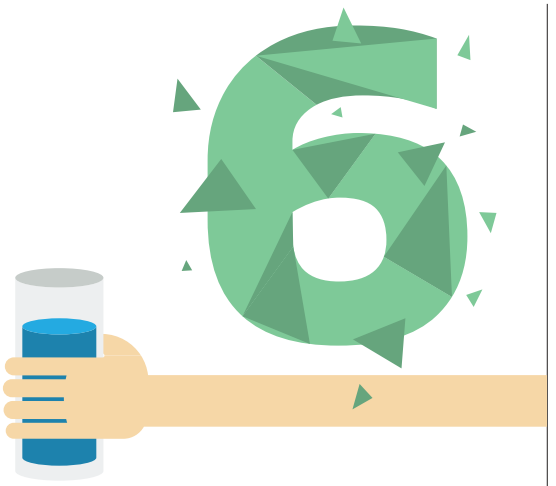
Los altos niveles de actividad física se asocian con una mejor estructura y función del cerebro en los niños. Por lo tanto, a menor tiempo de ver televisión, más logros académicos.

4 Aumenta años a tu vida

Tener una dieta sana, realizar actividades físicas y no fumar, son hábitos que reducen el riesgo de fallecimiento en personas.

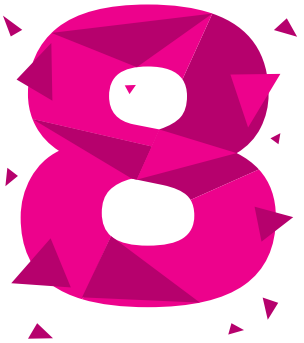
5 Opción contra las molestias

Los niños que sufren dolor en pies mientras hacen ejercicio de impacto, debido al sobrepeso y obesidad, podrían practicar natación o ciclismo para controlar el peso y las molestias en los pies.



Agua, lo mejor para hidratarte
El agua potable sin azúcar carece, casi por completo, de efectos adversos y no provee de energía; además, se considera la opción más saludable para lograr una adecuada hidratación.

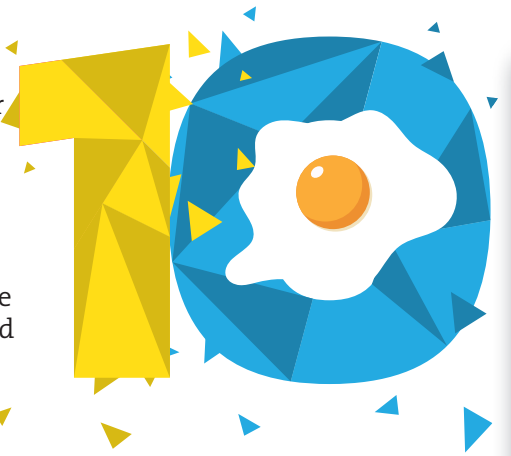
Menos refrescos
Tomar bebidas azucaradas se ha asociado con la obesidad, el síndrome metabólico y la enfermedad hepática grasa. Reducir la ingesta de refrescos se relaciona con menor aumento de peso.



Evita alimentos con azúcar añadida
La Organización Mundial de la Salud sugiere que el azúcar agregada debería proveer no más de 10% de la energía de la dieta. A menor ingesta de alimentos con este producto, menos sobrepeso y obesidad.

Muévete más
Caminar dos horas al día contribuye a reducir 12% la probabilidad de padecer diabetes. Mientras que dos horas al día dedicadas a ver televisión incrementa 14% el riesgo de que se presente esta enfermedad.

Desayuna y consume menos sal
El hábito de desayunar está asociado con menor riesgo de hipertensión. Por otro lado, el consumo de sal en la infancia incrementa el riesgo de hipertensión en la edad adulta.



* Comisionado Nacional de Protección Social en Salud/Seguro Popular.

¿QUIERES SABER MÁS?

Para consultar las fuentes de cada consejo utiliza el código QR que te anexamos.

http://http://bit.ly/2iBpswB

Dale PLAY

Aprende en línea

¿Falta de tiempo o dinero?, ¿la escuela te queda muy lejos?, ¿tienes familia o debes trabajar?... Internet te quita los pretextos para postergar tu desarrollo académico.

E-learning se refiere al uso de las tecnologías basadas en internet para distribuir y entregar soluciones que promuevan el conocimiento y desempeño.[1]

Si entre tus propósitos para 2017 está el de seguir estudiando, ten la seguridad de que en la red hay más de una opción que se ajusta a tus necesidades, pues cada vez aparecen más portales de educación en línea. Aquí algunos de ellos:

8 de cada 10
usuarios de internet dicen no continuar sus estudios por falta de dinero.
Asociación de Internet MX

MéxicoX

Plataforma gratuita de cursos masivos de la Secretaría de Educación Pública, en coordinación con la Estrategia Digital Nacional de la Presidencia de la República, operada por la Dirección General de Televisión Educativa. Aquí encontrarás gran variedad de temas, desde matemáticas, astronomía, historia universal, literatura, economía e idiomas, hasta actividades lúdicas. Estos cursos se imparten por instituciones nacionales e internacionales de alto grado académico.
http://mx.televisioneducativa.gob.mx/

Miríada X

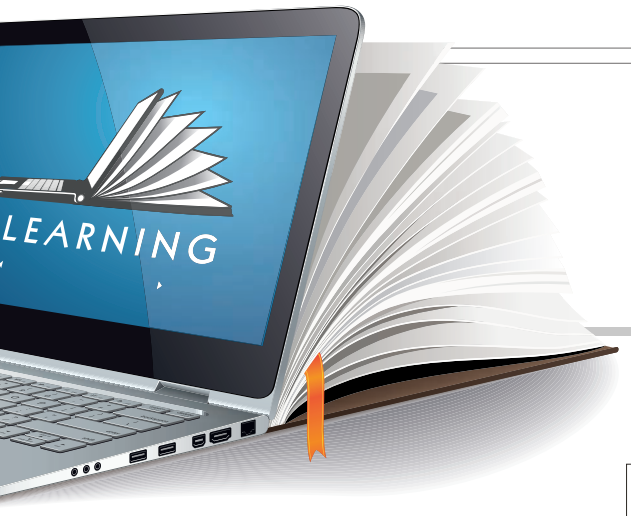
Promovida por Telefónica Educación Digital y Universia para difundir la educación superior en Iberoamérica, en esta plataforma colaboran 1,345 universidades iberoamericanas y ofrecen cursos de diversas temáticas, a fin de que los usuarios los sigan a su propio ritmo, sin importar el grado de conocimiento que tengan sobre las materias.
https://miriadax.net/

Coursera

Este sitio de educación virtual desarrollado por académicos de la Universidad de Stanford y MIT, que acuñó el término MOOC (por sus siglas en inglés Massive Open Online Course, curso masivo abierto en línea) y que ya integra más de 100 universidades y organizaciones reconocidas en el mundo, tales como Oxford, Harvard y Columbia (de México ya participan UNAM e ITESM), cuenta con cursos en inglés, español, francés, italiano, chino y otros. Las asignaturas son las mismas que imparten las instituciones presencialmente, aunque en línea están abiertas a quien desee tomarlas, y por 60 dólares (dependiendo de la institución) puedes obtener un diploma con validez curricular para que lo revalides en tu escuela.
https://es.coursera.org/

Khan Academy

Más que curso es una herramienta para estudiantes, con ejercicios de práctica, videos instructivos y un panel personalizado que permite a los alumnos aprender a su propio ritmo. Abarca materias básicas como matemáticas, ciencias, programación, historia, historia del arte, economía, etcétera. Además, Khan Academy tiene convenio con la NASA, el Museo de Arte Moderno de



Nueva York, la Academia de Ciencias de California y el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), para ofrecer temas especializados.
Los contenidos están disponibles en español.
https://es.khanacademy.org

Capacítate para el empleo

Promovida por la Fundación Carlos Slim, esta plataforma abarca diversos oficios y actividades técnico-operativas de los diferentes sectores productivos. Es gratuita y está dirigida a cualquier persona, sin límite de edad ni de tiempo y sin requisitos de estudios previos, que desee conseguir empleo o emprender su propio negocio. Mediante videos tutoriales se desarrollan las aptitudes necesarias para el área de trabajo requerida.
Cuenta con más de 60 cursos en temas administrativo, agropecuario, alimentos, comercio, construcción, formación, moda y belleza, servicio al cliente, social, transportes, tecnología y salud.
https://capacitateparaelempleo.org/

Académica MX

Este sitio interactivo es impulsado por Telmex y reúne contenidos de prestigiadas instituciones de educación superior y centros de investigación internacionales, para internautas que quieran seguir estudiando.
academica.mx

Compromiso y disciplina

- **Organiza tu tiempo**
Traza un plan diario, es fundamental que seas constante y comprometido.

- **Investiga**
Indaga en otras fuentes para buscar más información.

- **Fija metas a corto plazo**
Enfócate en pequeños logros que te llevarán a cumplir tus metas.

- **Asigna un espacio**
donde te concentres y estudies cómodamente.

[1]Fuente: http://www.revista.unam.mx/vol.5/num10/art66/art66-1.htm

Ǝspejismos Por: Raúl Curiel*

Resistente y resiliente

Ahora más que nunca se debe ver de qué estamos hechos los mexicanos. Y es que nunca antes se habían conjugado tantos factores negativos que obstaculizan el horizonte del bienestar. En medio de este amargo despertar de año nuevo, surgen voces que nos indican que "a pesar de haber sido afectada por diversos choques externos, la economía mexicana se mantiene resistente e indicadores recientes sugieren un mayor crecimiento hacia delante", al menos así lo indica el reciente Estudio Económico de México, elaborado por José Ángel Gurría, secretario general de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Para el titular de este organismo, si bien el entorno externo es difícil, el contratiempo específico para México es el desplome de los precios del petróleo, pues fue el principal motivo que redujo los ingresos y que ocasionó recortes en las inversiones del sector energético. La OCDE nos alerta, además, que debemos poner especial atención a la depreciación del peso, a raíz de las expectativas del mercado sobre los ajustes en la Reserva Federal de Estados Unidos y la creciente incertidumbre de las políticas mundiales.

No obstante, el organismo es optimista y apuesta a que muy a pesar de estos choques, el desempeño de la economía mexicana es bueno, gracias a un mayor dinamismo de la demanda interna. No se nos olvide que nuestro país es uno de los exportadores dinámicos en la región y que en un entorno de fuerte depreciación de la moneda, incrementa aún más la competitividad de las exportaciones, sobre todo las no petroleras, lo que impide un aumento brusco de la inflación.

El análisis sobre México destaca otro punto a favor, pues también las exportaciones con un dólar elevado tienen un efecto positivo sobre los balances fiscales, lo que se refleja en los ingresos petroleros. Al final, el estudio sustenta este escenario bajo el argumento de que se han acumulado suficientes recursos en el fondo de estabilización petrolera, lo que permitirá al país permanecer en su trayectoria de consolidación fiscal sin medidas adicionales, y aunque el gasolinazo fue doloroso e inevitable, sin duda son palabras que representan la luz al final del oscuro túnel.

* Periodista formado en medios como Infosel, Reforma, Mural, El Economista, Expasión y Forbes.

BONIFICACIÓN Y COMPENSACIÓN SON TUS DERECHOS

A partir de la reforma constitucional en materia de telecomunicaciones, cuando se presenta alguna falla en este tipo de servicio, como consumidor tienes derecho a que te compensen y/o bonifiquen.

Los derechos de recibir una bonificación o descuento se encuentran establecidos en la **Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión** (LFTR), la **Ley Federal de Protección al Consumidor** (LFPC), la **Norma Oficial Mexicana NOM-184-SCFI-2012** y la **Carta de Derechos Mínimos del Consumidor de Telecomunicaciones** (esta última emitida por **Profeco** y el **Instituto Federal de Telecomunicaciones)**.

¿Qué significa esto? Que si eres usuario de internet (banda ancha), telefonía móvil o fija, radiocomunicación de flotillas (trunking o radio), TV de paga, o bien, de algún paquete que incluya dos o más de estos servicios, y no obtienes lo que contrataste o lo recibes con fallas imputables al proveedor, tienes derecho a:

- **Que te compensen** la parte proporcional del precio del servicio que se dejó de recibir, ya sea por incumplimiento de los términos y condiciones, o cuando se realice algún cobro indebido respecto a lo establecido en el contrato.

- **La bonificación** de al menos 20% del monto sobre la falla del servicio.

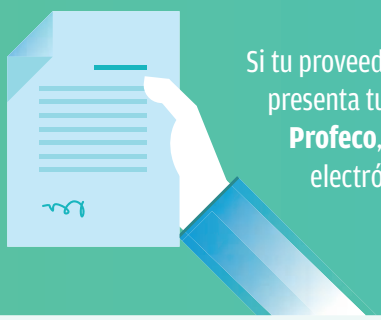
• En el caso de telefonía móvil pospago, una de las opciones es la bonificación, con base en el tiempo en que se haya presentado la falla.

• En lo referente a telefonía móvil prepago, una de las alternativas a las que tienes derecho como consumidor es la bonificación, la cual se basa en el saldo disponible al momento de la falla (esto lo puedes encontrar establecido dentro del contrato de servicio).

¿Y SI EL EQUIPO FALLA?

En el caso de haber pagado por algún dispositivo para recibir el servicio de telecomunicaciones que contrataste y que éste no funcione correctamente, tienes derecho a:

- **Restitución** (cambio) del equipo sin costo adicional.
- **Cancelación** del contrato sin penalización.
- **Devolución** del monto pagado por el aparato.
- **Solicitar una reducción** en el costo del equipo.



Si tu proveedor no cumple, presenta tu queja ante **Profeco**, por medio del sistema electrónico de **Concilianet**.

Siempre lee el contrato antes de firmarlo y cerciórate que esté registrado en **Profeco**. Recuerda que el proveedor no puede:

- **Modificarlo sin tu consentimiento**.
- **Evadir sus responsabilidades**.
- **Establecer términos inferiores a los legales**.
- **Obligarte a renunciar a tus derechos (como la bonificación y compensación)**.

¿QUIERES SABER MÁS?

Qué hacer si has tenido problemas con tu servicio de televisión de paga o internet. [“Revista del Consumidor TV” 39.4] Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://bit.ly/2i6kLfh

Dale PLAY

CONSEJOS DE

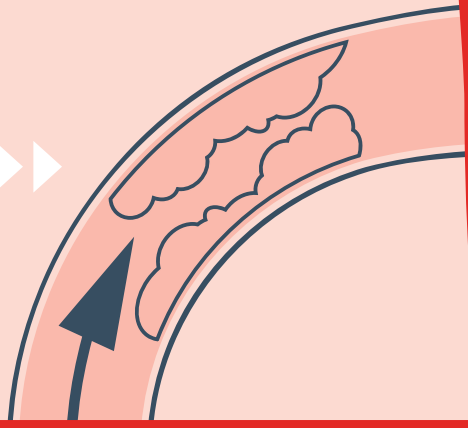
Por Gabriel Orihuela *

Uno de cada cuatro fallecimientos en el país es causado por alguna **enfermedad cardiovascular** (ECV), como los infartos o las **embolias** (a las que los médicos llaman enfermedades cerebrovasculares o AVC), según el **Instituto Nacional de Estadística y Geografía** (INEGI). En promedio, **cada seis minutos muere un hombre** por este tipo de males. La situación es menos grave para las mujeres, pero sólo un poco: fallece una cada nueve minutos, destaca **Eugenio Ruesga Zamora**, secretario de la **Asociación Nacional de Cardiólogos de México**. Sólo para que tengas una idea de la gravedad del problema, en promedio, un mexicano fallece por cáncer cada cinco horas, lo que nos indica que aunque son más mortales que el cáncer, estamos menos conscientes de estas enfermedades.

¿Fallaste corazón?

SEGÚN LA **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD** (OMS), LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES SON UN GRUPO DE PROBLEMAS DEL CORAZÓN Y DE LOS VASOS SANGUÍNEOS, ENTRE LOS QUE SE INCLUYEN:

La cardiopatía coronaria: enfermedad de los vasos que llevan sangre al corazón.

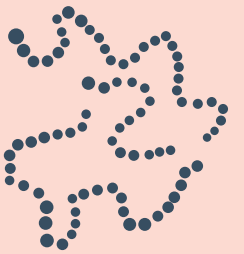


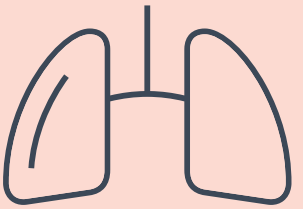
*Periodista independiente; ha sido docente en la Universidad de Guadalajara y en el Centro

TODO CORAZÓN

Las cerebrovasculares: enfermedades de los vasos que llevan sangre al cerebro.

Cardiopatías reumáticas: lesiones del corazón y de las válvulas cardiacas debidas a la fiebre reumática, enfermedad causada por las bacterias llamadas estreptococos.

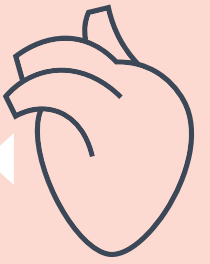




Trombosis venosas profundas y embolias pulmonares: coágulos de sangre en las venas de las piernas, que pueden desprenderse y alojarse en los vasos del corazón y los pulmones.

Arteriopatías periféricas: enfermedades de los vasos que llevan sangre a brazos y piernas.

Cardiopatías congénitas: malformaciones del corazón desde el nacimiento.



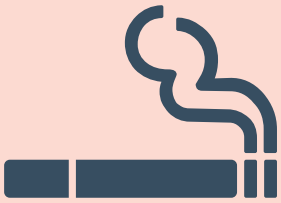
de Formación en Periodismo Digital de la UdeG.

CAUSAS Y SÍNTOMAS

Los ataques al corazón y los accidentes vasculares cerebrales o embolias se deben, sobre todo, a tapones que impiden que la sangre fluya hacia el corazón o el cerebro.

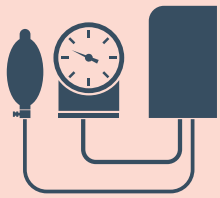
La causa más frecuente es que la grasa se comienza a depositar en las paredes de los conductos que llevan la sangre a estos órganos, explica la **Organización Mundial de la Salud** (OMS).

Los **accidentes cerebrovasculares** (AVC) también pueden deberse a hemorragias de los vasos cerebrales o coágulos de sangre. Aunque hay varios factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, Eugenio Ruesga Zamora menciona que los más importantes son cinco:



Tabaquismo. ¿Fumas?, recuerda que el tabaco es una de las mayores amenazas para la salud pública. Mata a casi seis millones de personas al año, de las cuales más de cinco millones son consumidores directos; el resto, no fumadores expuestos al humo ajeno.

Diabetes (sobre todo la mellitus). Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no la utiliza eficazmente, esto hace que las arterias se endurezcan.



Hipertensión. También conocida como presión arterial alta, es una enfermedad en la que los vasos sanguíneos tienen una tensión persistentemente por arriba de lo normal, lo que puede dañarlos. Uno de cada tres mexicanos cercanos a los 50 años es hipertenso, pero muchos no lo saben.

Colesterol alto. La dieta de los mexicanos es muy alta en grasas, lo que provoca que se liberen sustancias como el colesterol y los triglicéridos. Eso no es malo por sí mismo, pero en cifras elevadas hace que se depositen en las paredes de las arterias y obstruyan la circulación.

Herencia. Si alguno de tus padres tiene antecedentes de problemas cardiovasculares, hay más posibilidades de que tú también padezcas una enfermedad de este tipo.

El problema es que una enfermedad de los vasos sanguíneos suele no presentar síntomas y su primera manifestación puede ser un ataque al corazón o una embolia.

Cada año mueren más personas por estas enfermedades que por cualquier otra causa. Se calcula que en **2012** fallecieron por esta razón **17.5 millones de individuos,** lo que representa una de cada tres muertes en el planeta. De estos decesos, **7.4 millones** se debieron a la cardiopatía coronaria y **6.7 millones** a embolias, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La mayoría ocurre en los países de ingresos bajos y medios.

Los síntomas de ataque al corazón:

- Dolor o molestias en el pecho.
- Dolor o molestias en los brazos, hombro izquierdo, mandíbula o espalda.
- Dificultad para respirar, náuseas o vómitos, mareos o desmayos, sudores fríos y palidez.
- La dificultad para respirar, náuseas y vómitos, así como dolor en la mandíbula o la espalda, son más frecuentes en las mujeres.

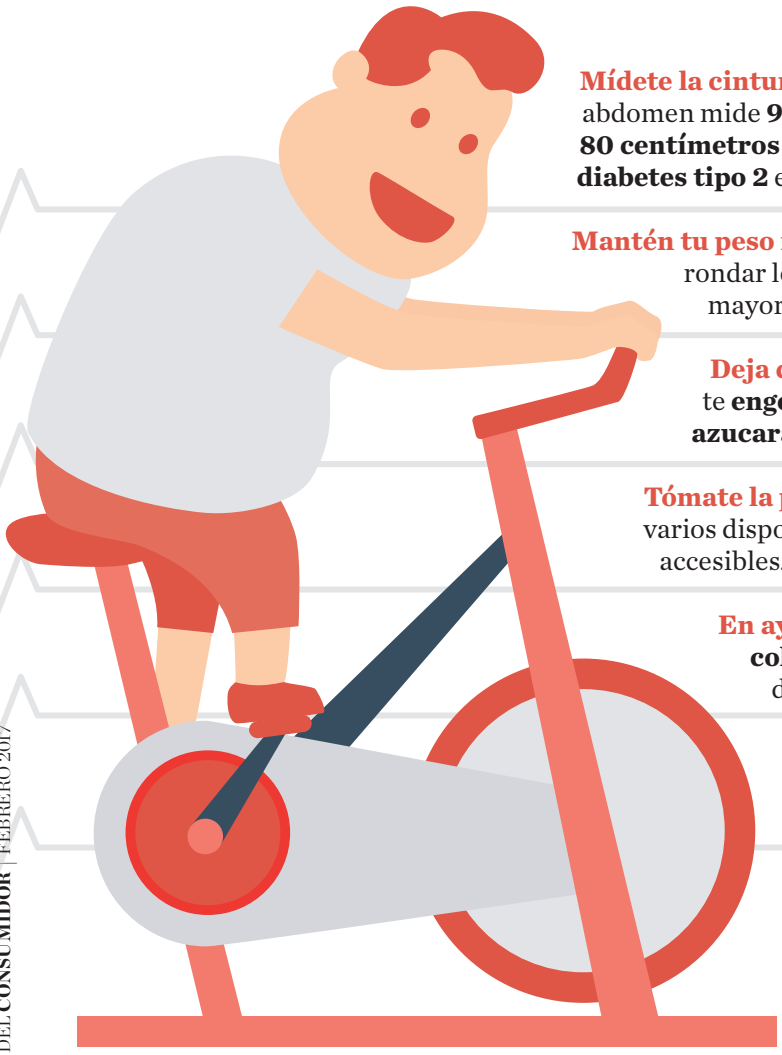
Los síntomas de una embolia:

- Pérdida súbita, generalmente de un lado, de la fuerza muscular en brazos, piernas o cara.
- Aparición súbita, generalmente de un lado, de entumecimiento en la cara, piernas o brazos.
- Confusión, dificultad para hablar o comprender lo que se dice.
- Problemas visuales en uno o ambos ojos.
- Dificultad para caminar, mareos, pérdida de equilibrio o coordinación.
- Dolor de cabeza intenso de causa desconocida.
- Debilidad o pérdida de conciencia.

Si sufres alguno de estos síntomas debes acudir inmediatamente al médico.

¿CÓMO ME CUIDO?

Está demostrado que dejar de fumar, reducir la sal en la dieta, consumir más frutas y verduras y no ingerir altas cantidades de alcohol disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, hay otros hábitos que también te conviene adoptar:



Mídete la cintura. Según la **Secretaría de Salud**, si el abdomen mide **90 centímetros** o más en hombres y más de **80 centímetros** en mujeres, hay mayor riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2** e **hipertensión arterial**.

Mantén tu peso ideal. Si mides **1.63** metros, tu peso debe rondar los **63 kilos**. Tu médico te puede decir, con mayor precisión, cuánto debes pesar.

Deja de consumir alimentos que sabes que te **engordan**, como **refrescos** y otras **bebidas azucaradas**, así como comida con mucha grasa.

Tómate la presión arterial con frecuencia. Hay varios dispositivos para esto y bastantes a precios accesibles.

En ayunas, hazte un análisis de **glucosa**, **colesterol** y **triglicéridos**, y muéstraselo a tu doctor.

Haz entre 30 y 40 minutos de ejercicio al día; puede ser algo tan sencillo como caminar, andar en bicicleta o nadar.

PREGÚNTALE A TU DOCTOR SI ES NECESARIO QUE TE RECETE UN TRATAMIENTO PARA LA DIABETES, LA HIPERTENSIÓN O LA HIPERLIPIDEMIA (UN MAL HEREDITARIO QUE PROVOCA NIVELES ALTOS DE COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS).

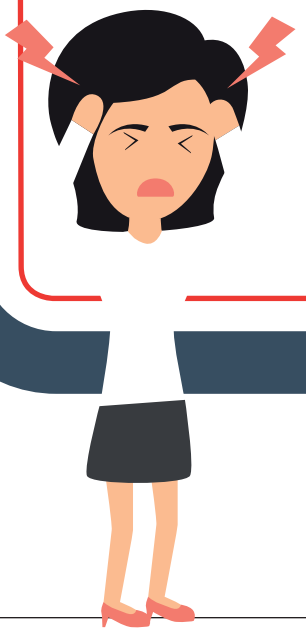
Tómalo con calma

Aunque no ha sido demostrada la relación entre estrés y riesgo cardiovascular, varios expertos coinciden en que experimentar momentos de demasiada tensión puede aumentar los factores de riesgo.
Por ejemplo, el **Instituto del Corazón de Texas** explica que hay varias razones por las cuales el estrés llega a afectar al corazón:

• **Las situaciones estresantes** incrementan tu frecuencia cardiaca y tu presión arterial, lo que eleva la necesidad de oxígeno en el corazón.

• **En momentos de estrés,** tu cuerpo libera más hormonas (principalmente adrenalina) que aumentan tu presión arterial, lo cual puede dañar la capa interior de las arterias. Al cicatrizarse las paredes de las arterias, éstas pueden endurecerse o aumentar en grosor, lo que facilita la acumulación de grasas que las tapan.

• **El estrés también** eleva la concentración de factores de coagulación en tu sangre, lo que incrementa el riesgo de que se forme un coágulo.



• **Cuando estás estresado** sueles hacer cosas que son malas para tu corazón, como fumar, beber demasiado o comer alimentos ricos en grasas, azúcar y sal.

El problema es que tu cuerpo reacciona de la misma manera a todos los tipos de estrés, incluso cuando no estás en peligro, y con el tiempo esto puede afectar tu salud. Según la **Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos**, hay diversos tipos de estrés, y los peores para tu corazón son los siguientes:

• **El estrés crónico**. Tener un mal jefe o la tristeza por una mala relación pueden ejercer presión constante sobre tu corazón.

• **La impotencia**. El estrés crónico es incluso más perjudicial cuando te sientes incapaz de hacer algo al respecto.

• **La soledad**. La situación empeora si no tienes familiares y amigos que te ayuden a hacerle frente.

• **La ira**. Si eres de los que estallan en cólera, tienes mayor riesgo de ataque cardiaco y accidente cerebrovascular.

• **El estrés agudo**. En casos raros, las noticias muy malas llegan a provocar síntomas de ataque al corazón. Esto se denomina síndrome del corazón roto. No es lo mismo que un ataque al corazón, y la mayoría de las personas se recuperan completamente.

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce cómo puedes prevenir un infarto. Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

http://www.who.int/topics/cardiovascular_diseases/es/

Saca un 10 aprendiendo qué es el QQP y cómo funciona

En el portal de Profeco existe una herramienta denominada “Quién es Quién en los Precios”, donde se puede consultar el precio mínimo, máximo y promedio de determinados productos; además, se puede calcular el monto total que se pagará por una lista del súper en diferentes establecimientos.

1) **Quién es Quién en los Precios (QQP)** es un programa que te ayuda a estar informado sobre los precios de los productos y servicios para tomar las mejores decisiones de consumo en beneficio de tu economía.

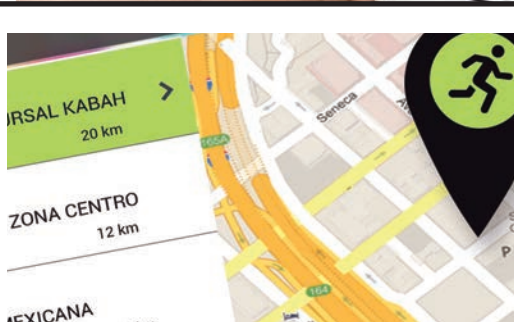
2) La aplicación la puedes descargar de forma gratuita y acceder directamente desde tus equipos móviles.

4) Esta herramienta en línea te ofrece información y te orienta para saber en qué establecimientos pagarás menos por tus compras de la despensa.

6) También te ofrece información actualizada, ya que los encuestadores visitan diariamente los establecimientos de acuerdo a las diferentes áreas geográficas.

7) El QQP te brinda pormenores de productos de acuerdo a la ciudad, municipio o delegación de tu interés.

9) Para ingresar al QQP desde la página de Profeco, en el menú **“Acciones y Programas”** que aparece en la página principal, posiciónate con el cursor en la opción **“Educación y Divulgación”**, se desplegará una lista, selecciona **“Quién es Quién en los Precios (QQP)”** y da un clic, se abrirá otra ventana y visualizarás tres formas de acceso: Usuario/a visitante, Usuario/a nuevo y Usuario/a registrado/a; elige la opción que te corresponda para tu consulta.



3) En el **QQP** encontrarás precios al menudeo de más de 2,000 productos de consumo generalizado, que se encuentran en los principales comercios de los diferentes giros.

5) **El Quién es Quién en los Precios** se monitorea todos los días y recopila datos de más de 2,500 establecimientos como: supermercados, mercados públicos, tiendas departamentales y especializadas en electrodomésticos, farmacias, pescaderías, papelerías, librerías, jugueterías y vinaterías.

8) Para consultar algo en el Quién es Quién en los Precios, no es necesario que te registres, pero si así lo deseas, la aplicación guardará tus listas por si quieres acceder a ellas posteriormente.

10) Los datos que contiene Quién es Quién en los Precios permanecen cinco días hábiles en el sitio www.gob.mx/profeco y en la app móvil se actualizan diariamente. La información que haya salido de la página se considera histórica y la puedes consultar enviando un correo electrónico a quienesquien@profeco.gob.mx.

¿QUIERES SABER MÁS?

Descarga el siguiente contenido para conocer el QQP.
www.gob.mx/profeco/documentos/que-es-el-qqp-y-como-funciona?state=published

Consume pescado todo el año

Es un alimento altamente nutritivo, y en México tenemos gran variedad para elegir y saborear.

Aumentar la ingesta de este alimento siempre tiene sus ventajas:

- Contiene los **aminoácidos** que el organismo necesita en cantidad adecuada.
- Proporciona **grasas saludables, como omega 3**, un componente estructural del cerebro y de la retina ocular, y ayuda a proteger el corazón y el sistema circulatorio.
- Es excelente fuente de **vitaminas A, D, E, B1, B2, B3, B12** y minerales como: **calcio, fósforo, hierro, potasio, sodio, selenio, magnesio y yodo.**
- Suele ser **bajo en calorías** (dependiendo de la forma de cocinarlo).
- Tiene **propiedades antiinflamatorias**.
- Favorece el **tono y desarrollo muscular.**
- Ayuda a la **agilidad mental.**
- El pescado **es de fácil digestión** (dependiendo de la forma de cocinarlo).
- La oferta de cada temporada, además de ser **amplia y variada**, incluye especies económicas.

Pescados mexicanos con más omega 3

Gráfico: Arnulfo Guevara

Recomendaciones

- Cerciórate de que el lugar de compra cuente con las condiciones necesarias de **higiene y conservación**, pues el pescado se descompone con facilidad y rapidez.
- En el súper deja hasta el final la elección del pescado, **para conservar la cadena de frío**.
- Procura **adquirirlo el día que vas a prepararlo**.
- **Mantenlo refrigerado o congelado**, hasta que lo vayas a consumir.
- **Se mantiene fresco, de cuatro a cinco días refrigerado**; congelado se conserva varios meses.
- Si desprende **olor a amoniaco, no lo comas**, está en descomposición.
- Si es empaquetado, **revisa la fecha de caducidad**.

5 técnicas para cocinarlo

- **ASADO A LA PARRILLA**: Asegúrate de que la parrilla esté muy caliente y el fuego sea intenso para que no se pegue. Cada 2.5 cm de grosor requiere 5 minutos de cada lado.
- **HORNEADO**: Envuélvelo con los ingredientes en papel aluminio o estraza. Media hora de horno por cada kilo de pescado.
- **FRITO:** Si el aceite está bien caliente, no absorberá grasa.
- **SALTEADO**: Consiste en freír con poca grasa y mover la pieza mientras se cuece para evitar que se pegue. Puedes cubrir el pescado con harina.
- **AL VAPOR**: Es la mejor manera de conservar su sabor y textura sin añadir calorías extra.

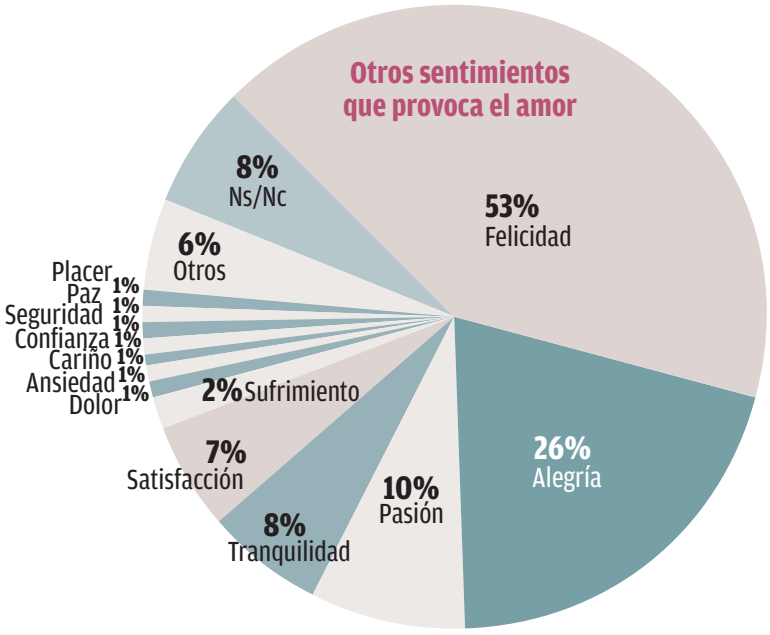
FUENTES: Compesca. (2007). "Más de 40 recetas para Cuaresma". Vigilia, 13, 1-49.

Desembolsos en aras del amor

El inconfundible fenómeno de sentir "mariposas en el estómago", cada que ves a "esa persona", es uno de tantos síntomas del enamoramiento. Sin embargo, este estado emocional también se caracteriza por un incremento en el gasto, ya que ese "afecto" se demuestra con obsequios o detalles que implican un desembolso monetario. Echemos un vistazo a los gastos más comunes que se generan cuando se inicia una relación de pareja, aunque, hay que decirlo, con planeación y organización esta etapa de felicidad se puede disfrutar mucho sin afectar tu bolsillo.

¿De qué va esto del amor?

De acuerdo con el estudio "Las concepciones del amor", realizado en conjunto por la **Universidad de Palermo**, Argentina, y **TNS Gallup** Argentina, la palabra más nombrada para definir el amor es compañerismo y el principal estado de ánimo provocado por ese sentimiento es la felicidad, entre otros (ver gráficas).

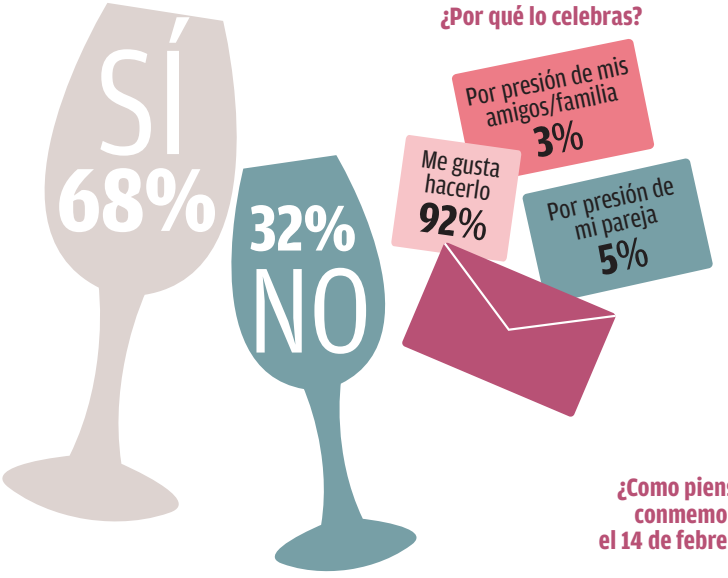


La realidad es que cada quien festeja con su pareja como le nace, así lo revelan datos del estudio *Pareja, ¿necesidad, diversión o prioridad? ¿Cómo nos relacionamos los mexicanos?*, publicado por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México (UVM) en 2015.

Además, indica que 68% de los entrevistados mencionó festejar el 14 de febrero. De estos, 92% porque le gusta y el resto lo hace presionado por la pareja, familiares o amigos.

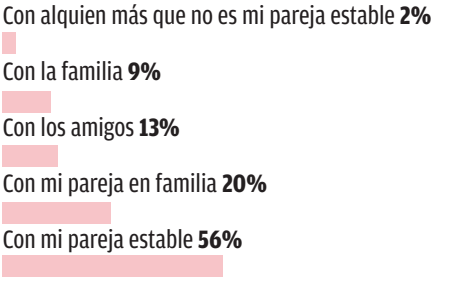
¿Con quiénes festejan? De los encuestados, 56% mencionó que con su pareja; 20%, con su pareja y la familia, y 13%, con amigos, entre otros. De las ideas para festejar, casi siete de cada diez personas (68%) mencionaron una comida o cena (ver gráficas).

¿Piensas festejar el 14 de febrero?

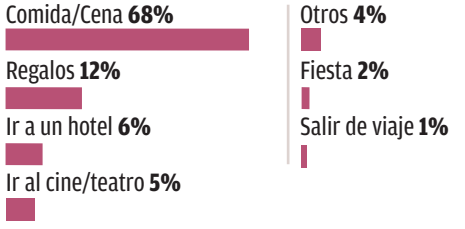


¿Por qué lo celebras?

¿Con quién piensas festejarlo?



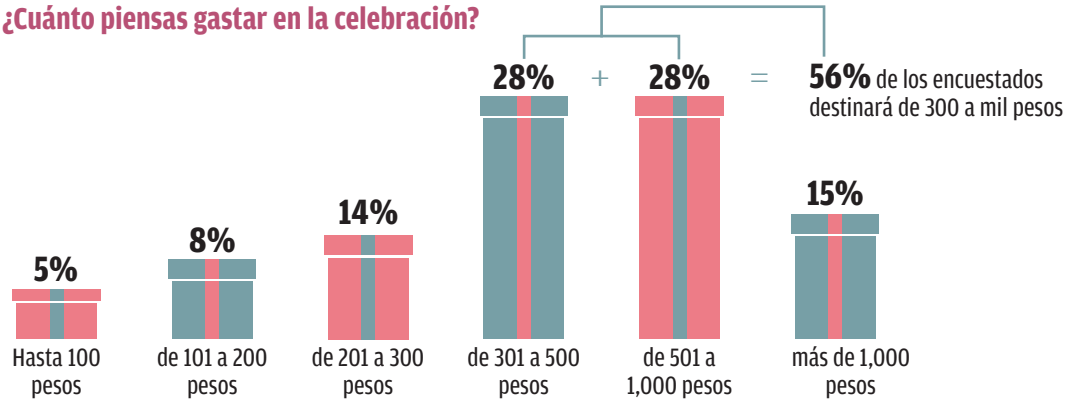
¿Como piensas conmemorar el 14 de febrero?



Fuente: Elaboración propia con datos del estudio *Pareja, ¿necesidad, diversión o prioridad? ¿Cómo nos relacionamos los mexicanos?*, publicado por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, febrero 2015.

El presupuesto para el 14 de febrero osciló, en 2015, entre los 300 y mil pesos.

¿Cuánto piensas gastar en la celebración?



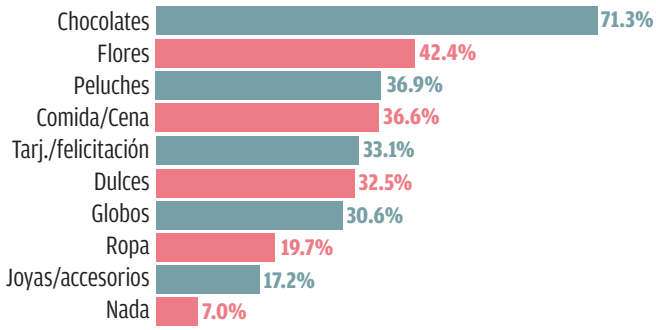
Por su parte, la empresa **Mercawise**, dedicada a la investigación de mercado online, realizó en el mismo año una encuesta con motivo del 14 de febrero, la cual arrojó que **53.5%** de las personas planea con anticipación lo que hará, mientras que **41.1%** decide el mismo día, es decir, no planea.

En cuanto a qué les gustaría recibir en esta fecha, **43.9%** mencionó que un detalle elaborado por la persona amada; **40.8%**, algún obsequio no muy caro; **10.2%**, un regalo en el que sepa que invirtió algo de dinero, y sólo **5.1%**, no quiere nada.

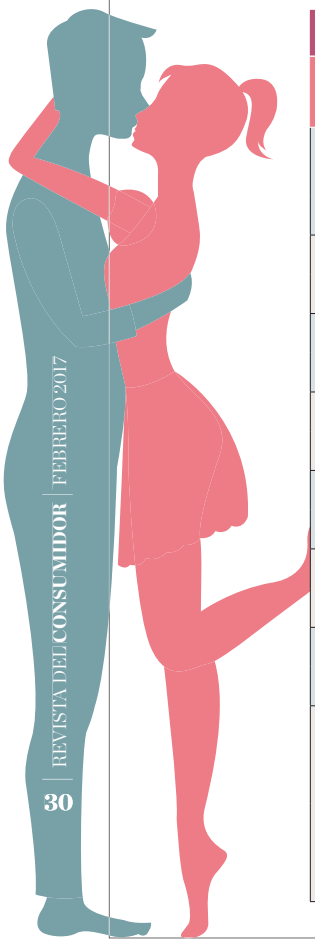
¿Qué se acostumbra regalar? El muestreo de Mercawise indica que los chocolates y flores son los productos que más regalan los mexicanos el 14 de febrero (ver gráfica).

Del 25 al 28 de noviembre de 2016, la **Dirección General de Estudios sobre Consumo**, de **Profeco**, recabó precios de algunos productos y servicios en la Ciudad de México y área metropolitana, en diversos sitios web y con motivo del 14 de febrero. Se consideraron los precios más bajos y más altos encontrados para las opciones mencionadas (ver cuadro).

¿Qué regalan los mexicanos el día de San Valentín?



Fuente: Mercawise. Estudio de mercado sobre el 14 de febrero, 2015.



Para compartir

Opción	Especificaciones	Precios ($)	Por persona	Dos personas
Comida o cena	Taquería. (Seis tacos por persona con un costo unitario de $10 y bebida de $15)	Desde	75	150
	Restaurante de comida mexicana de autor 1/	Hasta	1,895	3,790
Función de cine 2/	Sala tradicional (función 19:00 pm)	Desde	79	158
	Sala 4DX/3D (función 20:55 pm)	Hasta	159	318
Obra de teatro 3/	"¡A vivir!"	Desde	423	846
	"La Dama de Negro"	Hasta	440	880
Ballet 3/	Ballet Folklórico de México de Amalia Hernández	Desde	363	726
		Hasta	1,275	2,550
Parque de diversiones	La Feria de Chapultepec (precio en taquilla)	Desde	100	200
	SixFlags (precio en taquilla)	Hasta	589	1,178
Paseo en globo 4/	Vuelo compartido básico	Desde	2,100	4,200
	Vuelo privado VIP	Hasta	8,000	16,000
Concierto 3/	Miguel Bosé en concierto. Auditorio Nacional, 16-feb-2017	Desde	357.25	715
		Hasta	2,950	5,900
Hotel o motel 1/	Una noche en hotel dos estrellas (precio por noche con reservación para el 14 de febrero de 2017)	Desde	280	
	Una noche en hotel cinco estrellas (precio por noche con reservación para el 14 de febrero de 2017)	Hasta	7,961	

Notas:
Los datos presentados tienen estrictamente fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se realizó de forma aleatoria.
No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia.
Para mayor información sobre características, precios y promociones, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.
1/ Sitio web Zona Turística (www.zonaturistica.com).
2/ Cinépolis. Precios para la película "Animales Fantásticos y Dónde... ".
3/ Ticketmaster.
4/ Sitio web Volar en globo (www.volarenglobo.com.mx).
Fuente: Información recabada el 25 de noviembre de 2016, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Para regalar			
Concepto	**Opciones**	**Precios ($)**	
Flores	Ramo con 12 rosas rojas	Desde	**70**
	Arreglo floral con 100 rosas rojas (precio de florería)	Hasta	**1,990**
Chocolates	Chocolates con cacahuate, 100 g	Desde	**29**
	Caja grande de chocolates finos de leche (amargo)	Hasta	**800**
Osos de peluche	De 20 cm	Desde	**75**
	De 180 cm	Hasta	**2,800**

Fuente: Información recabada del 25 al 28 de noviembre de 2016, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

Si estás enamorado, la lista de productos y servicios descritos te parecerá corta, pues el deseo de satisfacer, sorprender y agradar al otro se convierte en la mayor ilusión; sin embargo, Sandra Liliana Miranda Forero, autora del libro "Si Cupido supiera de economía", comenta: "El amor no se puede programar ni modelar matemáticamente, pero las decisiones que tomamos sí marcan el trayecto futuro, que bien puede llevarnos al éxito o a la quiebra total". Tómalo en cuenta.

El amor no tiene precio, pero...

Mantener tu economía estable en la etapa del noviazgo dependerá de qué tanta comunicación y confianza hay con tu pareja, y de una buena planeación financiera. Recuerda, nada es mejor que tener claro desde el principio lo que cada uno quiere y puede pagar. A continuación te hacemos algunas recomendaciones:

- Elabora un presupuesto mensual y determinen, en pareja, el número de salidas al mes; destinen un gasto estimado y apéguense lo más posible a él.
- Cambien las salidas a espectáculos costosos, por museos y parques.
- Combina las salidas con una buena tarde o cena en casa.
- Repartan gastos, por ejemplo uno puede pagar la cena y otro el estacionamiento.
- Si deciden ir a un espectáculo, que sea el que les guste a ambos, de lo contrario será tanto como desechar el esfuerzo realizado.
- No veas tu tarjeta de crédito como un medio para llevar un estilo de vida más costoso o para sorprender a tu pareja, apégate a la realidad, gasta sólo lo que puedas pagar, cantidad que deberá estar determinada en tu presupuesto.

Fuentes:

- Universidad del Valle de México. Centro de Opinión Pública. Pareja ¿necesidad, diversión o prioridad?¿Cómo nos relacionamos los mexicanos? Consultado el 3 de noviembre de 2016 en: http://opinionpublicauvm.mx/projects/%C2%BFc%C3%B3mo-nos-relacionamos-en-pareja-los-mexicanos
- Mercawise. Estudio de mercado sobre el 14 de febrero. Consultado el 3 de noviembre de 2016 en: https://www.mercawise.com/estudiosdemercadoenmexico/estudiodemercadosobreel14defebrero
- National Geographic, ¿Por qué nos enamoramos? Consultado el 15 de noviembre de 2016 en: http://www.nationalgeographic.es/ciencia/salud-y-cuerpo-humano/por-que-nos-enamoramos
- Universidad de Palermo, Argentina. Estudio sobre el amor. Consultado el 15 de noviembre de 2016 en: http://www.palermo.edu/economicas/Informe-amor-v1.pdf
- Eroski Consumer, Enamorarse ¿una situación pasajera o una situación deseable? Consultado el 28 de noviembre, en: http://revista.consumer.es/web/es/20010701/interiormente/27241.php
- Finanzas Prácticas, "Las 4 claves de las finanzas en pareja". Consultado el 23 de noviembre de 2016, en: http://www.finanzaspracticas.com.co/finanzaspersonales/vida/matrimonio/claves.php
- Finanzas personales, ¿En qué se parece el amor a las finanzas? Consultado el 1 de diciembre de 2016, en: http://www.finanzaspersonales.com.co/columnistas/articulo/en-que-parece-amor-finanzas/54929

Laboratorio **Profeco** Reporta

Humeante y reconfortante, así es un platillo con este producto a base de sémola o semolina de trigo, el cual se ha convertido en un clásico en cualquier mesa mexicana. Pero, ¿qué tan real es su aporte nutrimental? Conoce la verdad.

Soltamos la Sopa

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

NOM-002-SCFI-2011. Productos envasados-Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados -Información comercial y sanitaria.

NMX-F-023-NORMEX-2002. Alimentos -Pasta- Características, Denominación, Clasificación comercial y Métodos de prueba.

Ficha técnica

Periodo del estudio
30 de agosto al 15 de diciembre de 2016

Periodo de muestreo
30 de agosto al 28 de septiembre de 2016

Marcas analizadas
52

Pruebas realizadas
4,264

En función de la materia prima utilizada para su elaboración, encontramos gran variedad de pastas de diferentes formas y tamaños. El procedimiento de fabricación consta, comúnmente, de los siguientes pasos:

a) Obtención de la sémola.
b) Preparación de la masa evitando que fermente.
c) Extrusión de la masa, es decir el moldeo de su forma.
d) Secado y endurecimiento.

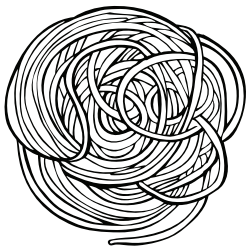
Las pastas se elaboran a partir de harinas que provienen del trigo duro; se emplea parte del grano del cereal, por lo que el valor nutritivo depende de la composición de la harina o sémola.

Con cantidades bajas de grasa, los carbohidratos (almidón) son los de mayor presencia en estos productos; además, tienen proteínas, principalmente gluten, que da la capacidad de moldeado; contienen también agua y otros ingredientes, como sal y, a veces, para hacerlas más nutritivas, huevo, verduras, vitaminas y minerales.

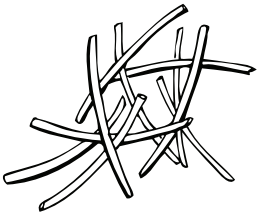
Cuando hablamos del aporte nutrimental de las pastas hay que tomar en cuenta que también depende de la elaboración final (sopa), pues se incrementa cuando se combina con otros ingredientes, como crema, queso, verduras, entre otros, para dar un alimento más completo.

EL ESTUDIO

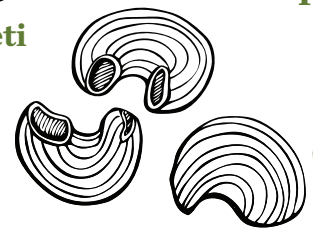
Se analizaron 52 pastas para sopa. Se escogieron pastas secas de alto consumo, como:



Espagueti
(25)



Fideo
(14)



Codo
(13)

En todos los productos se determinaron sus nutrientes: contenido de proteína, carbohidratos, sodio, grasa (dentro de ésta el contenido de ácidos grasos saturados) y su aporte calórico.

También se evaluó el contenido de humedad y cenizas, ya que la norma de calidad **NMX-F-023-NORMEX-2002** establece que no excedan 12.5 % y 1.1 %, respectivamente.

Asimismo, se verificó que la información declarada en la etiqueta estuviera completa, de acuerdo con los requisitos que pide la norma de etiquetado, y que fuera veraz, es decir, que cumpliera con el **contenido neto** que ostenta, además de que no induzca a error sobre las características del producto.

LOS RESULTADOS

Entre las distintas marcas, encontramos:

En cuanto a los requisitos de la norma, encontramos:

•Referente a la humedad, las marcas que no cumplieron son: **Ke! Precio** (pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum, Spaghetti) y **GOLDEN HILLS** (pasta para sopa de sémola de trigo Spaghetti).

•En lo que respecta a cenizas, las marcas que no cumplieron son: **Yaber** (pasta alimenticia de sémola de trigo durum, Spaghetti) y **Yaber** (pasta alimenticia de sémola de trigo durum, Codo).

Existe diferencia en precio entre las que están enriquecidas con vitaminas y minerales, frente a las normales elaboradas sólo con trigo. Entre las pastas sin enriquecimiento también hay precio distinto, pero en general el aporte nutrimental es similar.

El contenido de grasa saturada en las **52 marcas analizadas** es muy pequeño y es casi el mismo, tienen de:

0.2 a 0.6 %

El cuadro muestra los aportes nutrimentales entre las 52 pastas para sopas:

Nutrimento	Spaghetti	Codo	Fideo
Proteína (%)	10.1 - 13.2	10.2 - 11.9	10.3 - 11.7
Grasa (%)	1.0 - 2.2	1.1 - 2.0	0.8 - 1.9
Carbohidratos (%)	73.8 - 77.6	74.9 - 77.9	74.5 - 78.1
Sodio mg/100 g	18 - 34	16 - 33	16 - 39
Contenido Energético (kcal/100 g)	348 - 369	356 - 368	359 - 366

Como se observa, entre los nutrientes principales de las pastas no hay diferencias significativas, independientemente de la forma, ya que todas son elaboradas a base de sémolas, semolinas y harinas, las cuales provienen de trigo del género *Triticum durum* (trigo duro), como principal ingrediente. La diferencia principal está en las que son enriquecidas con vitaminas.

Veracidad de la etiqueta

Sobre la información de la etiqueta, encontramos que ocho marcas presentaron incumplimientos con lo establecido por la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010:** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Y en cuanto a la veracidad de lo ostentado, las marcas **italpasta** (pasta de sémola Spaghetti) y **Aurrera** (pasta de sémola de trigo duro Fideo, adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3) no cumplieron con el contenido neto declarado.

Pasta para sopa (espagueti)

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

Parámetro	Marca	1. GALLO	2. La Molisana	3. World Table	4. DELVERDE	5. Aurrera	6. LA MODERNA
	Denominación	Pasta alimentaria con vegetales Spaghetti con vegetales	Pasta alimentaria de trigo duro Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con huevo, ácido fólico con vitaminas B1, B2 y B3 Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro Spaghetti adicionada con hierro y ácido fólico reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Spaghetti
	Contenido Neto g	500 g	500 g	500 g	500 g	200 g	220 g
	País de origen	España	Italia	E.U.A	Italia	México	México
	Carbohidratos (%)	75.4	74.4	74.1	74.5	75.5	75.0
	Proteína (%)	11.4	13.2	12.9	12.1	11.5	11.9
	Grasa (%)	2.0	1.3	1.7	1.7	1.0	1.6
	Sodio (%)	0.034	0.022	0.026	0.024	0.024	0.023
	Contenido Energético (kcal /100 g)	365	362	363	362	357	362
	Información Comercial	Presenta leyenda prohibida potencialmente engañosa "Calidad superior"	Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos). Además, incumple la norma de etiquetado	Completa	Completa
	Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Costo por 100 g	$8.80	$4.58	$4.98	$6.38	$1.60	$2.23

(7)

(11)

(9)

(12)

(8)

(10)

(13)

7. LUCCHETTI	8. italpasta	9. DELALLO	10. DE CECCO	11. LUCCHETTI	12. Barilla	13. Ke! Precio
Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Tradicional Spaghetti	Pasta de sémola Spaghetti	Pasta de sémola tipo Spaghetti	Pasta para sopa de agricultura Biológica Spaghetti	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Spaghetti	Pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum pasta para Spaghetti
200 g	400 g	454 g	500 g	200 g	200 g	200 g
México	México	Italia	Italia	México	México	México
75.5	76.2	75.9	76.6	75.9	75.4	73.8
10.1	11.1	11.9	11.0	10.7	11.6	10.8
1.9	1.1	2.0	1.8	2.1	1.8	1.7
0.022	0.021	0.022	0.023	0.024	0.023	0.021
360	358	369	366	365	364	354
Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	2 de 6 unidades no cumplieron con el contenido neto; tuvo hasta 3.4% menos de lo declarado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
$2.77	$1.98	$13.77	$12.60	$2.91	$3.25	$1.50

Pasta para sopa (espagueti)

(14)

(16)

(18)

(15)

(17)

(19)

	Marca	14. DIVELLA	15. GOLDEN HILLS	16. RUMMO	17. AGNESI	18. GALLO	19. YABER
Parámetro	Denominación	Pasta de sémola de trigo 100% Duro	Pasta para sopa de sémola de trigo Spaghetti	Pasta para sopa Spaghetti	Pasta de sémola de grano duro	Pasta alimentaria Spaghetti	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Spaghetti
	Contenido Neto g	500 g	200 g	500 g	500 g	500 g	200 g
	País de origen	Italia	México	Italia	Italia	España	México
	Carbohidratos (%)	76.2	73.8	75.7	76.6	74.4	74.1
	Proteína (%)	11.6	10.1	12.3	11.7	12.2	11.9
	Grasa (%)	1.9	1.4	1.8	1.5	1.8	1.7
	Sodio (%)	0.023	0.025	0.023	0.019	0.018	0.022
	Contenido Energético (kcal /100 g)	368	348	368	367	363	359
	Información Comercial	Completa	Completa	No indica tamaño de porción en información nutrimental	No indica contenido de sodio en información nutrimental, indica sal	Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)
	Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Costo por 100 g	$6.80	$1.98	$7.44	$7.00	$5.50	$1.85

(20)

(22)

(24)

(21)

(23)

(25)

	20. PASTI-LARA	21. MÁXIMA PREMIUM	22. Vesta	23. SORIANA	24. PANZANI	25. CHEDRAUI D´Calidad
	Pasta de harina de trigo duro sopa (sémola) Spaghetti	Pasta para sopa hecha con 100% sémola de trigo Spaghetti	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Spaghetti	Pasta Spaghetti sémola de trigo durum	Pasta alimentaria Spaghetti	Pasta para sopa Spaghetti
	200 g	200 g	160 g	180 g	500 g	200 g
	México	México	México	México	Francia	México
	75.4	77.6	74.4	76.5	75.1	76.9
	11.2	10.6	11.5	10.2	11.4	10.8
	1.8	1.2	1.7	1.2	2.2	1.8
	0.020	0.023	0.024	0.034	0.019	0.023
	363	363	359	357	366	366
	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	$2.15	$1.85	$2.19	$1.78	$5.80	$1.52

Pasta para sopa (codo)

(1)

(3)

(5)

(6)

(2)

(4)

	Marca	1. Aurrera	2. LA MODERNA	3. GOLDEN HILLS	4. LUCCHETTI	5. italpasta	6. Barilla
Parámetro	Denominación	Pasta de sémola de trigo duro Codo mediano, adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Codo 2	Pasta para sopa de sémola de trigo Codo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Codo	Pasta de sémola Codo Rayado	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Codo
	Contenido Neto g	200 g	200 g	200 g	200 g	400 g	200 g
	País de origen	México	México	México	México	México	México
	Carbohidratos (%)	76.3	76.0	77.5	76.9	77.4	77.0
	Proteína (%)	11.5	11.4	10.2	11.0	11.7	10.7
	Grasa (%)	1.2	2.0	1.3	1.4	1.1	1.7
	Sodio (%)	0.024	0.027	0.017	0.028	0.017	0.021
	Contenido Energético (kcal /100 g)	362	368	363	364	366	366
	Información Comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Veracidad de Información	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Costo por 100 g	$1.60	$2.55	$1.98	$2.91	$1.98	$3.25

(7)

(9)

(11)

(13)

(8)

(10)

(12)

7. Ke! Precio	8. YABER	9. Vesta	10. SORIANA	11. CHEDRAUI D´Calidad	12. PASTI-LARA	13.PASTI-LARA
Pasta para sopa de sémola de trigo 100% durum pasta para sopa Codo	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Codo	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Codito	Pasta Codito sémola de trigo durum	Pasta para sopa Codo Rayado	Pasta de sémola de trigo durum Codito	Pasta de sémola de trigo durum con tomate y espinacas Codito con vegetales
200 g	200 g	160 g	180 g	200 g	200 g	200 g
México	México	México	México	México	México	México
75.5	74.9	75.4	77.9	77.6	76.3	75.6
10.2	11.9	11.5	10.2	10.6	11.0	11.0
1.4	1.7	1.6	1.2	1.6	2.0	1.9
0.027	0.026	0.027	0.033	0.023	0.016	0.033
356	363	363	363	367	367	363
Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
$1.50	$1.85	$1.89	$1.78	$1.52	$1.95	$2.43

Pasta para sopa (fideo)

(1)

(3)

(5)

(2)

(4)

(6)

Parámetro	Marca	1. italpasta	2. Aurrera	3. Barilla	4.GOLDEN HILLS	5. LUCCHETTI	6. LUCCHETTI
	Denominación	Pasta de sémola Fideo cambray	Pasta de sémola de trigo duro Fideo adicionada con hierro y ácido fólico, reconstituida con vitaminas B1, B2 y B3	Pasta de sémola de trigo duro adicionada de vitaminas y hierro Fideo 2	Pasta para sopa de sémola de trigo Fideo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Vegetales Fideo	Pasta de sémola de trigo durum seleccionado Fideo
	Contenido Neto g	180 g	200 g	200 g	200 g	200 g	200 g
	País de origen	México	México	México	México	México	México
	Carbohidratos (%)	76.3	76.8	75.4	76.7	75.7	77.0
	Proteína (%)	11.7	11.7	11.0	11.3	10.4	10.4
	Grasa (%)	1.0	0.8	1.6	1.4	1.6	1.1
	Sodio (%)	0.027	0.027	0.026	0.025	0.029	0.022
	Contenido Energético (kcal /100 g)	361	362	360	364	359	359
	Información Comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
	Veracidad de Información	Cumple	5 de 6 unidades no cumplieron con el contenido neto; tuvo hasta 12.3% menos de lo declarado	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
	Costo por 100 g	$2.28	$1.60	$3.25	$1.98	$2.91	$2.77

(7)

(9)

(12)

(14)

(8)

(10)

(11)

(13)

7. LA MODERNA	8. YABER	9. PASTI-LARA	10. MÁXIMA PREMIUM	11. Vesta	12. SORIANA	13. CHEDRAUI D´Calidad	14. PASTI-LARA
Pasta de harina de trigo durum (sémola) para sopa Fideo	Pasta alimenticia de sémola de trigo durum Fideo	Pasta de harina de trigo duro sopa (sémola) Fideo Cabellín Precortado	Pasta para sopa hecha con 100% sémola de trigo Fideo	Pasta de sémola de trigo duro adicionada con vitaminas y hierro Fideo Cabellín	Pasta Fideo Delgado precortado sémola de trigo durum	Pasta para sopa Fideo cortado	Pasta de sémola de trigo durum con tomate y espinacas Fideo con vegetales
220 g	200 g	200 g	200 g	160 g	180 g	200 g	200 g
México	México	México	México	México	México	México	México
76.3	76.5	74.5	78.1	76.1	77.0	75.7	74.9
10.8	11.2	11.5	10.3	10.8	10.6	10.8	11.4
1.6	1.7	1.8	1.1	1.7	1.3	1.8	1.9
0.016	0.026	0.024	0.019	0.019	0.026	0.027	0.039
362	366	360	363	363	362	362	362
Completa	No ostenta etiquetado frontal nutrimental (iconos)	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple
$2.23	$1.85	$2.15	$1.88	$2.19	$1.78	$1.52	$2.43

Recomendaciones

- Antes de adquirir una sopa, revisa que el envase esté íntegro, que no presente ninguna alteración y esté bien cerrado.

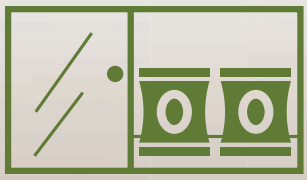
- Para una adecuada elaboración y cocción conviene seguir siempre las indicaciones del fabricante.

- La pasta contiene gluten, por lo que su consumo está contraindicado para quienes sufren de celiaquía o intolerancia al gluten.

- Toma en cuenta que algunas pastas en su composición pueden tener, entre sus ingredientes, huevo, por lo tanto no las pueden consumir quienes tienen alergia a este alimento.

- Ten presente que los contenidos de grasa y sodio en la pasta son pequeños, pero al cocinarlos puedes incrementarlos considerablemente cuando agregues más ingredientes en la elaboración de sopas.

- Por ser producto con alto contenido energético proveniente de sus carbohidratos, puede consumirse con mayor frecuencia en la dieta de personas que requieren un aporte energético alto debido a sus actividades físicas.



- Para su conservación, guárdalas en un recipiente cerrado y protegido de la humedad, así evitarás que crezca moho que altere su vida útil.

Alerta

Cuando un producto presenta riesgos para tu economía, salud o integridad física

www.alertas.gob.mx

Alerta 1/2017 ¡Atención dueños de equipos de cómputo de Toshiba!

- **Fecha:** 4 de enero de 2017.
- **Empresa:** Toshiba American Information Systems Inc. of Irving, Calif.
- **Producto:** Baterías marca Panasonic modelo UR18650AY.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Posible sobrecalentamiento.
- **Solución:** Dejar de utilizar las baterías afectadas, retirarlas de los equipos de cómputo y ponerse en contacto con Toshiba Corporation para obtener una batería de reemplazo que cumple con las especificaciones de seguridad y diseño original sin costo alguno.

Alerta 2/2017 ¡Alerta propietarios de pastillas de freno delanteras Duralast y Duralast Gold ensambladas en autos Ford!

- **Fecha:** 6 de enero de 2017.
- **Empresa:** Bosch Brake Components, LLC y Autozone de México, S. de R.L. de C.V.
- **Producto:** 350 pastillas Duralast y Duralast Gold, modelos MKD598 y DG598.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Posible pérdida de la función de frenado.
- **Solución:** Reemplazo de las pastillas de freno delanteras por unas nuevas y mejoradas con un diseño de montaje de 5 puntos sin costo alguno.

Alerta 3/2017 ¡Cuidado dueños de motocicletas Suzuki!

- **Fecha:** 6 de enero de 2017.
- **Empresa:** Suzuki Motor de México, S.A. de C.V.
- **Producto:** 1,648 motocicletas DL650A/XA años 2012 al 2016 y LT-A750X/XA años 2016 y 2017.
- **Riesgo y/o Desperfecto:** Insuficiencia al cargar la batería.
- **Solución:** En las motocicletas afectadas se deberá cambiar físicamente el estator por uno nuevo y mejorado sin costo alguno.

Para mayor información sobre estas alertas rápidas y las vigentes, accede a **www.gob.mx/profeco o a www.alertas.gob.mx,** llama al Teléfono del Consumidor: **5568 8722 – 01800 468 8722,** o escribe a **rar@profeco.gob.mx**.

Acude con el proveedor donde adquiriste el producto, para su reparación o reposición gratuita.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Red de Alerta Rápida

DESENCADENA EL SONIDO

NO NECESITAS CABLES PARA ESCUCHAR LO QUE MÁS TE GUSTA. ESTOS NUEVOS PRODUCTOS BUSCAN DIFUNDIR EL MEJOR AUDIO POSIBLE, HASTA UNA DISTANCIA MÁXIMA DE 10 METROS DE TU CELULAR, TABLETA O COMPUTADORA.

Calidad de audio, portabilidad y autonomía de varias horas antes de recargarlas son algunas ventajas que ofrecen las bocinas inalámbricas, cuya popularidad apunta a colocarlas entre los dispositivos preferidos para este año.

EL ESTUDIO

Se analizaron 13 tipos de bocinas que se conectan inalámbricamente (vía Bluetooth), a fuentes de sonido como smartphones, tabletas electrónicas y computadoras.

NOTA: El modelo Tempo Blast, de la marca iFrogz, falló durante las pruebas de audio, que no se pudieron completar; tampoco fue posible adquirir una segunda muestra, dado que se agotó, por lo que este modelo no se indica en la tabla de resultados.

LAS PRUEBAS

Las que aplicamos fueron:

Calidad de Audio

Se midieron (con un equipo analizador de espectro de audio) tres parámetros fundamentales que, en conjunto, determinan la calidad del sonido reproducido:

Fidelidad

Medimos la distorsión máxima con que las bocinas reproducen las frecuencias audibles a un nivel de volumen moderadamente alto. Los mejores modelos difunden, en estas condiciones, un sonido poco distorsionado o más fiel al original. Los que dieron el desempeño más bajo se mostraron ruidosos, incluso a un nivel mínimo de volumen.

Rango Audible
(respuesta en frecuencia)

Se midió el rango de frecuencias audibles que es capaz de reproducir la bocina con un nivel aceptable; es decir, si las frecuencias bajas, medias y altas se reproducen aceptablemente o si, por el contrario, algunas no alcanzan la suficiente intensidad para que sean percibidas por el oído.

Señal a Ruido (SINAD)

Medimos el nivel de ruido de fondo que el amplificador suele agregar al sonido reproducido por la bocina. En todos los modelos analizados, el ruido de fondo fue muy bajo y similar, por lo cual esta prueba se consideró informativa y no aparece en la tabla de resultados.

NOTA: Todas las mediciones de audio las efectuamos ajustando el nivel de volumen de salida de la bocina, de manera que proveyera una intensidad sonora de 70 dB, que es un rango alto pero adecuado para este tipo de aparatos.

Conectividad Bluetooth

Medimos la capacidad de la bocina para recibir la señal de audio a diferentes distancias (entre uno y ocho metros), sin agregar errores que signifiquen pausas o pérdida de la señal reproducida. La mayoría de los modelos se desempeña muy bien, pero aspectos tan variables como la potencia de transmisión de la fuente de audio (smartphone, tableta electrónica o computadora), distancia y objetos que se interpongan (muebles, paredes) afectan la confiabilidad de la conexión inalámbrica, por lo que nuestra calificación es sólo una referencia.

Autonomía

Determinamos el tiempo de funcionamiento de la bocina, con una recarga completa de su batería interna, al ponerla a funcionar con un nivel de volumen alto. Este valor en horas y minutos es una referencia, ya que la autonomía puede variar, dependiendo del tipo de uso que le des a tu bocina.

Atributos

Te informamos sobre los principales.

Información al Consumidor

Todos los modelos cumplen con este requisito.

SOBRE LA EVALUACIÓN

Con la finalidad de que puedas interpretar mejor los resultados de nuestra evaluación, a continuación te damos una breve explicación:

FIDELIDAD

E Excelente significa que el sonido es claro, sin distorsión apreciable a un rango alto de volumen (siempre en términos de que el sonido es para el disfrute personal y no para sonorizar una fiesta), y aplica para la mayoría de las frecuencias.

MB Muy bueno implica que algunas frecuencias a un nivel alto de volumen tienden a distorsionarse un poco (se perciben ligeramente ruidosas).

B Bueno quiere decir que es un audio aceptable a volumen moderado, pero que se percibe ruidoso a niveles elevados.

RANGO AUDIBLE

E Excelente significa que la bocina reproduce un rango más amplio de sonidos audibles, sin altibajos (frecuencias que pueden disminuir notablemente).

MB Muy bueno implica un rango menor de frecuencias audibles y/o disminución de

CONTINÚA —>

Bose

Modelo: SoundLink Color Speaker III

Origen: México / Garantía: 1 año

Evaluación Global MB
Fidelidad **E**
Rango Audible **MB**
Conectividad Bluetooth(3) **MB**
Autonomía(2) - **11 h 30 m**
Atributos **c, d, e, f**
Resaltamos **Potencia de audio alta(6)**

JBL

Modelo: Charge 2

Origen: China / Garantía: 1 año

Evaluación Global MB
Fidelidad **MB**
Rango Audible **E**
Conectividad Bluetooth(3) **E**
Autonomía(2) - **24 h 05 m**
Atributos **c, d, e, f, g**
Resaltamos
Potencia de audio alta(6)
Entrada USB

Logitech

Modelo: X100

Origen: China / Garantía: 1 año

Evaluación Global MB
Fidelidad **MB**
Rango Audible **E**
Conectividad Bluetooth(3) **E**
Autonomía(2) - **En proceso**
Atributos **d, f, g**
Resaltamos
Pequeña

Sony
Modelo: SRS-X11
Origen: China / Garantía: 3 meses

Evaluación Global MB
Fidelidad **MB**
Rango Audible **E**
Conectividad Bluetooth[3] **E**
Autonomía[2] - **12 h 5 m**
Atributos **b, d, f, g**
Resaltamos **Pequeña**

Logitech
Modelo: X300
Origen: China / Garantía: 1 año

Evaluación Global MB
Fidelidad **MB**
Rango Audible **E**
Conectividad Bluetooth[3] **MB**
Autonomía[2] - **8 h 10 m**
Atributos **d, f, g**
Resaltamos
Por su diseño, el cable USB se conecta en ángulo, por lo que hay que hacerlo con cuidado

Sony
Modelo: SRS-XB2
Origen: China / Garantía: 1 año

Evaluación Global MB
Fidelidad **MB**
Rango Audible **MB**
Conectividad Bluetooth[3] **E**
Autonomía[2] - **16 h 8 m**
Atributos **a, b, d, e, f, g**
Resaltamos
Potencia de audio alta[6]
Reforzador de graves
A prueba de salpicaduras de agua

Notas

[1] Todos los modelos son compatibles con equipos con Bluetooth integrado y sistemas operativos Apple iOS, Google Android, Microsoft Windows y Apple macOS.

[2] Éste es sólo un valor de referencia (horas minutos) que puede variar dependiendo del tipo de uso que le des a tu bocina -el nivel de volumen y distancia a la fuente de audio afecta este valor-.

[3] Este desempeño puede verse afectado por la potencia de transmisión de la fuente (smartphone, tableta electrónica o computadora) y por los objetos (muebles, paredes) que se interpongan entre la bocina y la fuente.

[4] Compatible con Bluetooth, pero para conectarse a otras bocinas de la misma marca lo hace vía Wi-Fi.

[5] Incluye adaptador de tensión y no cargador, dado que no cuenta con batería recargable.

[6] En términos de este comparativo, estos modelos son los que ofrecen una salida de audio más potente (alrededor de 10 W).

Atributos

a Reforzador de graves activo
b Función estéreo en conjunto con una segunda bocina (misma marca)
c Función que facilita el compartir la bocina con varios usuarios
d Entrada de audio auxiliar (jack de 3.5 mm)
e Cargador incluido
f Cable USB a micro USB
g Función manos libres en conjunto con smartphones para contestar llamadas

—>CONTINUACIÓN

algunas (especialmente las bajas y muy altas).

B Bueno. Ofrecen un rango de frecuencias limitado, en el que las frecuencias centrales, como la voz, son las que sobresalen.

R Regular implica el realce de pocas frecuencias centrales, limitando aún más la reproducción tanto de las muy bajas como de las muy altas.

CONECTIVIDAD BLUETOOTH

E Excelente se refiere a la mejor conexión (altamente confiable), incluso hasta a una distancia de diez metros de la fuente de audio.

MB Muy bueno significa que la conexión es susceptible de generar pausas (pequeñas interrupciones) en distancias mayores a cinco metros, al usarse con algunos smartphones o tabletas electrónicas que transmiten a baja potencia.

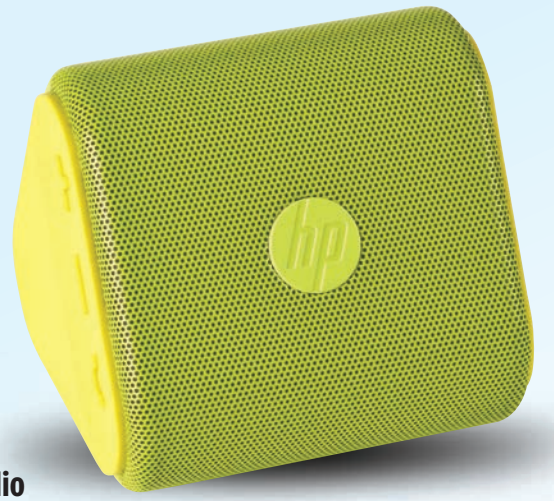
B Bueno indica que la conexión no es tan confiable, siendo más susceptible a interrupciones en la reproducción de audio, en distancias mayores a cinco metros.

R Regular. Los calificados así debes ubicarlos lo más cerca de tu equipo, a fin de evitar ruido o cortes en la reproducción de audio.

HP

Modelo: Roar Mini BT Verde (BOCHWP001)

Origen: China / Garantía: 1 año



Evaluación Global B

- Fidelidad **E**
- Rango Audible **E**
- Conectividad Bluetooth(3) **R**
- Autonomía(2) - **31 h 53 m**
- Atributos **d, f, g**

Resaltamos

Incluye funda de viaje
Funciona muy bien estando cerca de la fuente de audio

Braven

Modelo: B705

Origen: China / Garantía: no ofrece

Evaluación Global B

- Fidelidad **MB**
- Rango Audible **B**
- Conectividad Bluetooth(3) **E**
- Autonomía(2) - **14 h 51 m**
- Atributos **b, d, e, f, g**

Resaltamos

Salida de audio mini jack
A prueba de salpicaduras de agua

Marley

Modelo: Chant Mini (EM-JA007-NV)

Origen: China / Garantía: 2 años

Evaluación Global B

- Fidelidad **MB**
- Rango Audible **B**
- Conectividad Bluetooth(3) **E**
- Autonomía(2) - **18 h 52 m**
- Atributos **d, f, g**

Resaltamos

Aunque no presenta reforzador de graves, por su caja acústica realza las bajas frecuencias

Samsung

Modelo: WAM1500 R1

Origen: China / Garantía: 1 año

Evaluación Global B

Fidelidad **MB**

Rango Audible **B**

Conectividad Bluetooth[3] **MB**

Autonomía[2] - **16 h 34 m**

Atributos **a, e[5], f**

Resaltamos

Potencia de audio alta[6]

No incluye batería

Reforzador de graves

Es grande

LG

Modelo: NP8350 Music Flow H4

Origen: Indonesia / Garantía: 1 año

Evaluación Global B

Fidelidad **B**

Rango Audible **MB**

Conectividad Bluetooth[3] **E**

Autonomía[2] - **4 h 21 m**

Atributos **b[4], d, e**

Resaltamos

Adicionalmente es compatible con Wi-Fi

Bower

Modelo: Dive (BI-BTSW1RED)

Origen: China / Garantía: 2 años

Evaluación Global R

Fidelidad **MB**

Rango Audible **R**

Conectividad Bluetooth[3] **R**

Autonomía[2] - **8 h 25 m**

Atributos **d, f**

Resaltamos

Pequeña y de baja potencia

Accesorio para colgarla

A prueba de salpicaduras de agua

Notas

[1] Todos los modelos son compatibles con equipos con Bluetooth integrado y sistemas operativos Apple iOS, Google Android, Microsoft Windows y Apple macOS.

[2] Éste es sólo un valor de referencia (horas minutos) que puede variar dependiendo del tipo de uso que le des a tu bocina -el nivel de volumen y distancia a la fuente de audio afecta este valor-.

[3] Este desempeño puede verse afectado por la potencia de transmisión de la fuente (smartphone, tableta electrónica o computadora) y por los objetos (muebles, paredes) que se interpongan entre la bocina y la fuente.

[4] Compatible con Bluetooth, pero para conectarse a otras bocinas de la misma marca lo hace vía Wi-Fi.

[5] Incluye adaptador de tensión y no cargador, dado que no cuenta con batería recargable.

[6] En términos de este comparativo, estos modelos son los que ofrecen una salida de audio más potente (alrededor de 10 W).

Atributos

a Reforzador de graves activo
b Función estéreo en conjunto con una segunda bocina (misma marca)
c Función que facilita el compartir la bocina con varios usuarios
d Entrada de audio auxiliar (jack de 3.5 mm)
e Cargador incluido
f Cable USB a micro USB
g Función manos libres en conjunto con smartphones para contestar llamadas

Nuestras conclusiones generales

• Encontramos distintas formas y tamaños en las bocinas analizadas, desde las muy pequeñas y ligeras, que carecen de reforzador de bajos y con un nivel de volumen moderado que las convierte en una buena opción para llevar en tu maleta o mochila, hasta las un poco más grandes, con capacidad de reforzar los graves (bajas frecuencias) y de ofrecer mayor autonomía.

• Ninguno modelo alcanzó la excelencia en todas las pruebas; sin embargo, los mejores ofrecen calidad muy buena en audio. Diferencias importantes, entre equipos que obtuvieron calidad de audio similar, radican principalmente en sus atributos, autonomía y desempeño de su conectividad Bluetooth, por lo que te recomendamos veas toda la información vertida en la tabla de resultados y el recuadro "Sobre la evaluación".

• Algunas bocinas inalámbricas se venden sin el correspondiente cargador, sólo incluyen un cable para recargarse directamente mediante un puerto USB en tu laptop, o bien con un cargador adquirido por separado.

• La mayoría de los equipos cuentan adicionalmente con una entrada de audio estándar para jack de 3.5 mm, muy útil si en cierta situación la fuente de audio carece de conectividad Bluetooth (sólo tendrás que comprar un cable de audio compatible con esta entrada).

• Todos los modelos son compatibles con equipos portátiles que cuenten con alguno de los siguientes sistemas operativos y conectividad Bluetooth: Apple iOS, Google Android, Microsoft Windows y Apple macOS.

• Las bocinas inalámbricas son el perfecto complemento para tu laptop, smartphone o tableta electrónica, y las de mayor potencia de audio las podrás emplear incluso para sonorizar un pequeño cuarto. Ningún modelo es adecuado para una fiesta o para usarse como complemento de tu televisor (en este caso es mejor que adquieras una barra de sonido o un teatro en casa).

• Ciertos modelos te ofrecen la función de "manos libres" cuando están enlazados a un smartphone, lo que te permite contestar llamadas directamente en la bocina. Normalmente, para activar esta función, se requiere presionar un botón.

• También algunos te ofrecen características interesantes, como conectar una bocina adicional de la misma marca, de tal manera que con tu equipo reproduzcas el sonido en ambas bocinas a la vez y en formato estéreo. Otros modelos te facilitan la posibilidad de compartir tu bocina con dos o más usuarios con sus propios equipos, sin tener que hacer el proceso de desconexión/conexión que exige Bluetooth (para mayor información checa nuestras recomendaciones de uso).

Nuestras recomendaciones de uso

• Considera que para la primera vez que uses tu bocina inalámbrica con una tableta electrónica, smartphone o laptop, necesitarás enlazarla (a este proceso se le llama "pareado" de los dispositivos), y se realiza una sola vez, ya que posteriormente tu equipo la reconocerá de inmediato (siempre que la bocina esté encendida) y se enlazará de manera automática. Si no se enlaza, accede al menú de Bluetooth de tu equipo y selecciona la bocina.

• Si quieres compartir tu bocina con otro smartphone, tableta electrónica o laptop, primero deberás desconectarla accediendo al menú Bluetooth de tu equipo.

• La conexión por Bluetooth es de corto alcance, máximo diez metros, por lo que es recomendable que la laptop, smartphone o tableta electrónica no esté muy separada de la bocina, de esta manera se escuchará mejor y te ofrecerá mayor autonomía, debido a que la señal que las enlaza requerirá menor cantidad de energía para funcionar adecuadamente. Por otra parte, ten en cuenta que posibles interferencias de radio, muebles, etcétera, también afectan la calidad y confiabilidad de la transmisión inalámbrica entre la fuente y la bocina.

• Cuando la batería de la bocina tiene poca carga es posible que notes fallas en la conexión con tu equipo (pérdida en la continuidad del audio o apagado de la bocina). En este caso debes ponerla a cargar.

• Las bocinas inalámbricas soportan un manejo similar al que le das a tu smartphone o laptop, pero ten cuidado de no exponerla al sol de manera directa, a golpes, al polvo o a la lluvia. Algunos modelos declaran tener un grado de protección contra el agua "IPX5", es decir, soportan salpicaduras de agua pero no lluvia directa o inmersión en agua.

Procedimiento de prueba interno: CI-DIFT-73

Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

Ficha Técnica

Fecha de realización del estudio
30 de agosto al 5 de diciembre de 2016

Periodo del muestreo
30 de agosto al 29 de octubre de 2016

Marcas / modelos analizados
11 / 13

No. total de pruebas / ensayos
91 / 4308

Normatividad y métodos de prueba

NOM-001-SCFI-1993
Aparatos electrónicos - Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002
Sistema General de Unidades de Medida.

MURO VERDE

Los muros de una terraza o patio pueden convertirse en muros verdes, y son una excelente opción para aprovechar los espacios e incorporar plantas en lugares donde no se puede plantar directamente en la tierra.

Materiales
- Zapatera de plástico
- Plantas o semillas
- Sustrato (tezontle o fibra de coco)

Herramientas
- Perforadora para piel
- Periódico
- Plumón
- Ganchos o tornillos
- Taladro

Recomendaciones
- El riego tiene que ser desde arriba, a fin de que el exceso de agua baje por los agujeros del drenaje y se aproveche en el resto de los niveles.
- Para los muros verdes de interior se utilizan plantas tropicales, en su mayoría enredaderas, colgantes y algunas variedades de helechos.
- Los jardines verticales para exterior emplean suculentas y otras enredaderas y trepadoras resistentes a los cambios climáticos.

PROCEDIMIENTO

1 Con el plumón marca la pared donde pondrás la base para tu muro verde.

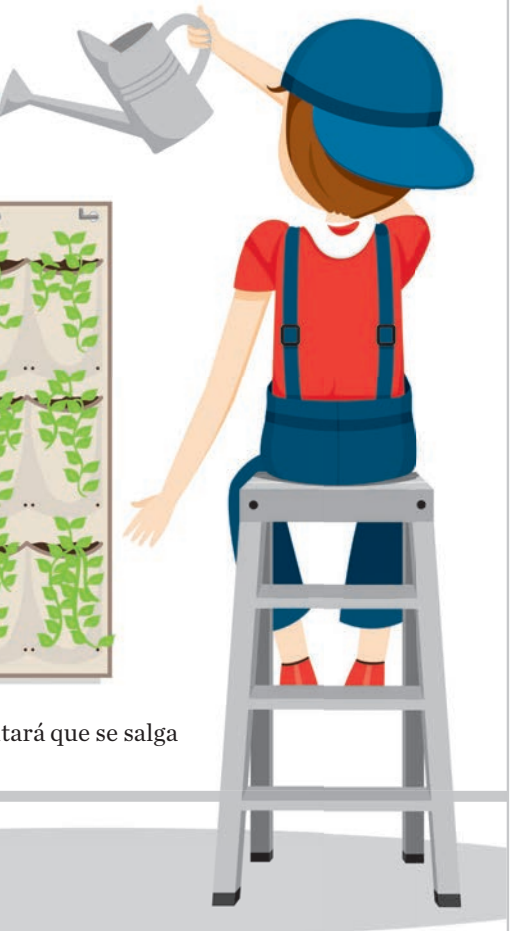
Después, con ayuda del taladro, haz tres perforaciones y coloca los ganchos o tornillos.

2 Sobre una superficie plana pon la zapatera y con la perforadora realiza los agujeros por donde saldrá el agua.

3 Coloca una hoja de periódico dentro de las bolsas del zapatero, después humedece el sustrato y vacíalo en ellas.

Ahora introduce las plantas o las semillas.

4 Por último, cuelga el zapatero y riégalas con un poco de agua.



Nota
El periódico funcionará como filtro y evitará que se salga el sustrato cuando riegues las plantas.

¿QUIERES SABER MÁS?

Utiliza la página web o el código QR que te anexamos.

Dale PLAY

http://bit.ly/2fK6zmY →

E N • N Ú M E R O S

FLORES

188 mil
empleos permanentes,
50 mil
eventuales y más de
un millón
indirectos se generan gracias al mercado de flores ornamentales.

http://www.gob.mx/sagarpa/articulos/entre-flores-de-ornamento

Además del 14 de febrero, otras **festividades** importantes para los productores y comercializadores nacionales de flores son: 10 de mayo, 1 y 2 de noviembre, y 12 y 25 de diciembre.

Fuente: http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/Paginas/2015B105.aspx

En la CDMX la producción de **dalia** es de aproximadamente
8 mil
plantas
por ciclo anual,
con un valor comercial cercano a los **2.6 millones de pesos.**

http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/distritofederal/boletines/Paginas/JAC0328-1.aspx

1963
es el año en que se declaró a la **dalia** como un símbolo de la floricultura de México, debido a su gran belleza, variedades de formas, tamaños y colores.

http://daliaoacocoxochitl.com.mx/1085430_flor.html

12%
de la producción nacional
se exporta a diferentes destinos: **Estados Unidos** y **Canadá**. Las que más se comercializan son gladiola, rosa, lilium, astromelia, clavel, esquejes sin raíz y follaje leather.

Fuente: http://www.sagarpa.gob.mx/Delegaciones/distritofederal/boletines/Documents/B0122012.pdf

26
estados de la República
se dedican a la producción de flor y su aportación en toneladas es:

Estado de México: 52 mil 294
Ciudad de México: 16 mil 350
Morelos: 7 mil 641
Jalisco: 7 mil 919
Puebla: 4 mil 193
Michoacán: 3 mil 255

La rosa
es la flor que más se consume en el país, seguida de la gerbera, anturio, lilium, tulipán, crisantemo, gladiola, clavel y los follajes de corte.

http://www.sagarpa.gob.mx/saladeprensa/2012/Paginas/2015B105.aspx

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Infante de Alba
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic: Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California.
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Isaías González Nava
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur.
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche.
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas.
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas.
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua.
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Lic. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX.
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX.
Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX.
Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX.
Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Mtro. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Lic. José Hernánez Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México.
Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México.
Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato.
Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo.
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco.
Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo.
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos.
Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Carlos Feder ico Vázquez Chávez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit.
Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Lic. Raymundo Rodríguez Diego
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla.
Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP.
Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Mtra. Adelaida Ayón Lares
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa.
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora.
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora.
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco.
Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas.
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas.
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala.
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Lic. Elizabeth Morales García
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz.
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz.
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán.
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Arnulfo Guzmán Guzmán
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

Logramos
100 convenios
en protección del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable
No.22

Se utiliza como conservador o condimento de los alimentos, a los que les proporciona sabor y aroma particulares

VINAGRE

Balsámico. Hecho a partir de uvas de las variedades Trebbiano o Lambrusco, que se dejan madurar en barricas cerca de 12 años. Su consistencia es espesa, de sabor fuerte y algo dulce, y se usa para acompañar carnes.

Blanco. Se obtiene a partir de la caña de azúcar, maíz o melaza. Es muy bueno para elaborar encurtidos, así como en la limpieza general del hogar.

De sidra de manzana. De sabor suave y delicado, salido de la pulpa o jugo de esta fruta, se emplea en ensaladas, adobos; va muy bien con pescados, carnes blancas y salsas suaves.

USOS

Se emplea para aliñar ensaladas, aunque también es un ingrediente clave para hacer escabeches, marinar y elaborar mostazas.

Además, es un excelente conservador, ya que impide la proliferación de microorganismos, aumentando así la vida útil de los alimentos.

CONSERVACIÓN

Lo puedes guardar en una botella de vidrio o de plástico, sin límite de tiempo y sin que pierda sus características.

Fuentes
Múltiples usos del vinagre en http://bit.ly/2g0MM75
El vinagre, un condimento imprescindible en algunos alimentos en http://bit.ly/2haUziW
The Root of Flavor. Venegar. The World of Winegar en http://bit.ly/2gZTLwG

¿QUIERES SABER MÁS?

Tecnología Doméstica Profeco: Vinagre de zarzamora [Revista del Consumidor TV 13.3]

Dale PLAY

http://bit.ly/2gIpHVX

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

218 | CHULETAS CON SALSA DE FRUTOS ROJOS Y PÉTALOS DE ROSA (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 chuletas de cerdo (900 g)
- 300 g de frutos rojos (frambuesa, fresa, zarzamora)* en trozos (reserva algunos enteros para adornar)
- 3 rosas rojas frescas (deshojadas y lavadas)
- 12 hojas de lechuga en trozos (240 g)
- ¼ de taza de jugo de naranja (60 ml)
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- 6 porciones de puré de papa (720 g)
- 2 cucharadas de miel o azúcar (20 g)
- 1 cucharada de azúcar morena (10 g)
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de salsa de soya
- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- Sal y pimienta

*También puedes utilizar otras frutas de temporada como ciruela, durazno; o tubérculos como el betabel.

PREPARACIÓN

1. Unta las chuletas con el ajo, salpimienta y baña con el vinagre y la salsa de soya. Deja macerar en el refrigerador durante 30 minutos.
2. En una sartén, calienta la mantequilla y vierte los frutos rojos. Cuando comiencen a suavizarse, añade el jugo de naranja y la miel. Continúa moviendo para que no se peguen, hasta que el jugo se consuma.
3. Vierte los frutos rojos en la licuadora, junto con los pétalos de rosa y el agua. Licúa hasta lograr una consistencia tersa y homogénea.
4. Cuela y regresa la salsa a la sartén, calienta a fuego bajo sin dejar de mover, hasta que tenga la consistencia y sabor deseados. Sazona al gusto, puedes salpimentar o dejarla dulce.
5. En una parrilla caliente y engrasada, asa las chuletas por ambos lados.
6. Sobre una cama de lechuga, monta la chuleta y baña con la salsa, adornando con algunos frutos enteros o pétalos de rosa. Acompaña con el puré de papa

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
437	24 g	25 g	72 mg	4 g

219 | CALABACITAS RELLENAS DE PESCADO (6 raciones)

INGREDIENTES

- 6 calabacitas italianas (900 g)
- 1.200 Kg de sargo o el pescado de tu preferencia (limpia y corta en cubitos), o 600 g de filete
- 60 g de queso Oaxaca, manchego o cualquier otro para gratinar, rallado
- 1 jitomate (165 g) pelado, despepitado y picado
- 1 pimiento morrón verde (110 g), cortado en cuadritos
- ½ cebolla (90 g), finamente picada
- 2 dientes de ajo (4 g) triturados
- Albahaca fresca picada al gusto
- Arroz preparado con lentejas (250 g de arroz x 90 g de lentejas en crudo)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml) o el de tu preferencia
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Despunta las calabacitas y córtalas a lo largo por la mitad. Con la ayuda de una cucharita retira aproximadamente la mitad de la pulpa y reserva.
2. Hierve un poco de agua con sal e introduce las calabacitas por solamente unos tres minutos. Retira y sumerge en agua helada para detener la cocción (deben quedar tiernas). Escurre.
3. En una sartén acitrona la cebolla y los ajos. Después, incorpora el pimiento, el jitomate y la pulpa que retiraste de las calabazas. Sofríe dos minutos.
4. Pasado este tiempo, agrega los cubitos de pescado, la albahaca y el vino. Salpimienta y deja a fuego medio hasta que reseque un poco. Mezcla cuidadosamente para que el pescado no se desbarate. Deja enfriar.
5. Rellena las calabacitas con la mezcla y espolvorea encima el queso.
6. Hornea a 180° C durante unos minutos, sólo para gratinar, y sirve de inmediato acompañado del arroz con lentejas.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
473	**32** g	**16** g	**53** mg	**5** g

RADIOGRAFÍA DEL CHOCOLATE OSCURO

Tips del chef

Es conocido como chocolate amargo y su ingrediente fundamental es el cacao, que es precisamente de donde se desprenden las propiedades que lo sitúan como un alimento que “provoca salud”. Este manjar no sólo es capaz de producir placer, también contiene sustancias benéficas para la salud.

- La tradición de regalar o consumir chocolate ante la tristeza y el desánimo tiene una razón de ser que años atrás se desconocía, pero que sin duda tenía un efecto positivo ante esas emociones, pues ahora se sabe que el chocolate produce una sensación de bienestar, esto debido a la síntesis de serotonina y liberación de endorfinas que produce el cacao.

- Contiene hierro y fósforo, minerales que participan activamente en procesos metabólicos, por ello sirve para el control de anemias y trastornos del ritmo cardiaco.

- Uno de los beneficios es el poder antioxidante que posee, es decir, contrarresta los efectos nocivos de los radicales libres que aceleran el envejecimiento; además, previene enfermedades y puede mejorar algunas condiciones del organismo, debido a un grupo de sustancias llamadas polifenoles compuestos.

- Su grasa contenida en la conocida manteca de cacao aporta fitoesteroles y ácidos grasos omega 3, que ayudan a disminuir el colesterol malo en sangre y aumentan el colesterol bueno, de manera que colaboran en la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, así como a reducir la presión arterial.

OMEGA

- Asimismo, aporta sustancias que mejoran los procesos de concentración mental, por lo que es muy recomendado a los estudiantes.

- De igual manera, fortalece los músculos por su contenido de magnesio, evitando calambres musculares y moretones, por ello es ideal para los deportistas.

- Los hallazgos más recientes sitúan a dos compuestos flavonoles: la epicatequina y la catequina, que merecen mención especial, pues contribuyen a la recuperación de la estructura muscular; sin embargo, el más importante se remite a la protección contra el Alzheimer.

- El territorio mexicano dio al mundo el tesoro del cacao, así que: ¡a comer chocolate amargo!

Mtra. Lorenza Alcocer Flores, coordinadora de la Academia de Ciencias de ESDAI de la Universidad Panamericana.

@profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital